

# خوراکی ها

۱- برای انجام دادن چه کارهایی به غذای سالم و مناسب نیاز داریم ؟

برای حرکت ، تنفس ، صحبت ، فکر کردن ، نوشتن و انجام همه ی کارهای روزمره ی خود به غذای سالم نیاز داریم .

۲- خوردن ..... موجب بیماری فشار خون می شود . نمک اضافی

۳- خوردن ..... موجب زیاد شدن وزن و بیماری قند خون می شود . شیرینی اضافی

۴- طبقه بندی مواد غذایی را نام ببرید .

( ۱ پروتیین ها - ۲ ) ویتامین ها - ۳ ) چربی ها - ۴ ) نان و غلات

۵- برای هر گروه از مواد غذایی چند مثال بزنید .



گروه نان و غلات : ماکارونی - آرد - برنج - نان - سیب زمینی - ذرت

گروه پروتیین ها: گوشت قرمز - ماهی - مرغ - تخم مرغ - حبوبات - لبنیات

گروه ویتامین ها : انواع سبزی ها مانند تره - جعفری - کاهو - انواع میوه مانند پرتقال و سیب

گروه چربی ها : روغن - کره - دانه های روغنی مانند آفتابگردان و زیتون

۶- نقش نان و غلات در بدن چیست ؟

این غذاها به بدن انرژی می دهند و ویتامین ها و مواد لازم را به بدن می رسانند .

۷- نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟

این گروه برای سلامتی و درست کار کردن اعضای بدن لازم اند .

۸- نقش پروتیین ها در بدن چیست ؟

این گروه باعث رشد بدن ما می شوند .

۹- نقش چربی ها در بدن چیست ؟

این گروه انرژی بدن را تامین می کنند .

خوردن زیاد این مواد برای بدن زیان دارد .

۱۰- نقش مواد نگهدارنده در برخی از خوراکی ها چیست؟

این مواد از فاسد شدن مواد غذایی جلوگیری کرده و مدت نگه داری غذاها را طولانی می کنند .

۱۱- چند روش نگهداری طولانی مدت از مواد غذایی را نام ببرید ؟

اضافه کردن نمک - اضافه کردن شکر - نگهداری مواد با سرکه

۱۲- برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد ؟

باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد مانند جاهای سرد و خشک

۱۳- هنگام خرید مواد غذایی باید به چه چیزی توجه کنیم ؟ به تاریخ مصرف آنها

۱۴- چهار خوراکی غیر بهداشتی را نام ببرید ؟

پفک - چیپس - لواشک - نوشابه

۱۵- نام دو ماده غذایی که مواد نگهدارنده دارند را نام ببرید ؟

تن ماهی و شیر پاکتی

۱۶- آش رشته یکی از غذاهای ایرانی است . برای پختن این غذا از کدام گروه های مواد غذایی استفاده می شود ؟

حبوبات ( لوبیا - نخود - عدس ) ، سبزی ، رشته ، کشک و روغن

پرسیدن عیب نیست ندانستن

عیب است

