

سوالات درس دوم (خوراکی ها)

۱. طبقه بندی مواد غذایی را نام ببرید.

الف_ شیر و لبنیات ب_ گوشت، تخم مرغ و حبوبات ج_ میوه و سبزی ها (ویتامین ها) د_ گروه غلات و سیب زمینی
ه_ چربی ها

۲. بشقاب سلامت چه چیزی را به ما نشان می دهد؟



بشقاب سلامت به ما نشان می دهد که هر روز، چه مقدار از هر گروه مواد غذایی مصرف کنیم.

۳. با توجه به بشقاب سلامت کدام گروه را بیشتر و کدام گروه را باید کمتر مصرف کنیم؟
گروه میوه و سبزی ها را بیشتر و گروه چربی ها را کمتر استفاده کنیم.

۴. برای هر گروه از مواد غذایی چند مثال بزنید.

گروه غلات و سیب زمینی: ماکارونی - آرد - برنج - نان - سیب زمینی - ذرت .
گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات: گوشت قرمز - ماهی - مرغ - تخم مرغ - عدس - لوبیا .
گروه شیر و لبنیات: ماست - دوغ - پنیر - شیر - بستنی .
گروه میوه و سبزی ها (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 غلات و سیب زمینی در بدن چیست ؟

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

۷. نقش میوه و سبزی ها (ویتامین ها) در بدن چیست ؟

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

<p>۸. نقش گوشت ها ، تخم مرغ و حبوبات در بدن چیست ؟ این غذاها به رشد بدن ما کمک می کنند.</p>
<p>۹. نقش چربی ها در بدن چیست ؟ این گروه به ما انرژی می دهند؛ خوردن زیاد این مواد برای بدن زیان دارد.</p>
<p>۱۰. نقش لبنیات در بدن چیست؟ این غذاها باعث محکم شدن استخوان ها می شوند و بدن را مقاوم می کنند.</p>
<p>۱۱. خوراکی سالم چیست؟ خوراکی که مواد مورد نیاز بدن را تامین کند و به رشد بدن آسیب نزند.</p>
<p>۱۲. 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.</p>
<p>۱۳. برای سالم ماندن مواد غذایی باید چه کرد ؟ باید آنها را در شرایط مناسب نگهداری کرد ، مانند جاهای سرد و خشک و ...</p>
<p>۱۴. هنگام خرید مواد غذایی باید به چه چیزی توجه کنیم ؟ به تاریخ مصرف آنها</p>
<p>۱۵. به نظر شما چه عواملی می تواند باعث شود که بعضی افراد نتوانند برنامه غذایی سالمی داشته باشند؟ عادت غذایی نامناسب ، طعم خوشمزه ، بی حوصلگی ، نداشتن وقت کافی برای پخت غذا و ...</p>

