

(فصل دوم خوراکی ها)

۱- انسان ها برای حرکت - تنفس - صحبت کردن - فکر کردن و نوشتن و انجام همه‌ی کارها ، نیاز به غذای سالم و مناسب دارند.



۲- آیا شما به غذاهایی که می‌خورید فکر کرده‌اید؟

- ما غذاها را معمولاً در سه وعده‌ی صبحانه - ناهار و شام می‌خوریم. صبحانه مهم ترین وعده‌ی غذایی است.
- مقدار مصرف و نوع غذاهایی که می‌خوریم باید مناسب رشد و انجام کارهای ما باشد.
- ما نباید بعضی از مواد غذایی را زیاد بخوریم . (مثل نمک - شیرینی) چون موجب بیماری می‌شوند.



- برخی خوراکی ها از نظر بهداشتی مناسب نیستند و برای بدن مفید نمی‌باشند. (مثل پفک - چیپس - لواشک)



بعضی خوراکی ها دارای مواد نگهدارنده هستند. مواد نگهدارنده از فاسد شدن مواد غذایی جلوگیری کرده و مدت نگهداری غذاها را طولانی تر می‌کند. مصرف زیاد مواد نگهدارنده در داخل غذاها برای بدن ما مضر است.



<p>نان و غلات : نان - برنج - ماکارونی و ... ، این مواد به ما انرژی می‌دهند و مواد لازم را به بدن می‌رسانند.</p> 	<p>گروه اول</p> 
<p>میوه ها و سبزی ها : این غذاها دارای ویتامین و مواد معدنی هستند . که برای سلامتی و درست کار کردن اعضای بدن لازم هستند .</p> 	<p>گروه دوم</p>
<p>پروتئین و لبنیات : گوشت ها - تخم مرغ - حبوبات - لبنیات ، این غذاها پروتئین لازم را به بدن می‌رسانند و موجب رشد بدن ما می‌شوند.</p> 	<p>گروه سوم</p> 
<p>روغن‌ها و شیرینی‌ها : روغن ها - کره - دانه های سویا - کنجد و ... ، این غذاها انرژی بدن را تامین می‌کنند . شیرینی و تنقلات هم در این دسته قرار می‌گیرند. خوردن زیاد این مواد برای بدن ضرر دارد.</p> 	<p>گروه چهارم</p>

- ۴- برای سالم ماندن غذا ها باید آن ها را در شرایط مناسب نگهداری کرد. (برخی را در جاهای خیلی سرد مانند یخچال یا فریزر و بعضی را در جای خشک و دور از نور باید نگهداری کرد)
- ۵- در زمان خرید مواد غذایی بسته بندی شده باید به تاریخ تولید ، تاریخ انقضای مصرف - مدت نگهداری - شرایط نگهداری - پروانه بهداشتی و شماره ثبت شرکت تولیدی توجه کرد.
- ۶- در مصرف مواد غذایی باید صرفه جویی کرده و از اسراف دوری کنیم.

