

درس ۲ (خوراکی ها)

- ۱- در یک روز چند وعده غذا مصرف می کنیم؟ سه وعده. صبحانه- ناهار- شام.
- ۲- مهم ترین وعده ی غذایی کدام است؟ چرا؟ صبحانه – زیرا پس از آن به مدت طولانی غذا نمی خوریم و از طرفی برای انجام کارهای روزانه نیز به انرژی زیادی نیاز زیادی داریم.
- ۳- خوراکی هایی که در طول روز استفاده می کنیم به چند گروه تقسیم می شوند؟ برای هر کدام چند مثال بزنید. به چهار گروه تقسیم می شوند. گروه اول: نان ، برنج ، ماکارانی ، سیب زمینی ، آرد ، ذرت. گروه دوم: انواع میوه ها و سبزی ها مثل: انگور ، خرما. گروه سوم: گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، لبنیات. گروه چهارم: انواع چربی ها ، کره و روغن های مختلف ، دانه های چرب.
- ۴- استفاده زیاد از----- و ----- به بدن آسیب می رساند. (شکر و نمک)
- ۵- مواد نگهدارنده چه نقشی دارند؟ مواد نگهدارنده باعث ماندگاری بیش تر مواد غذایی می شوند و از فاسد شدن آنها جلوگیری می کنند.
- ۶- چند نمونه از خوراکی هایی که مواد نگهدارنده دارند را نام ببرید. در آبمیوه ها، کنسروها و شیرهای مدت دار از مواد نگهدارنده استفاده می شود.
- ۷- گروه گوشت، مرغ و ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات چه نیازهایی از بدن ما را برآورده می کنند؟ این غذاها مواد لازم را به بدن ما می رسانند و به رشد بدن کمک می کنند.
- ۸- چند مورد از چربی های خوب را نام ببرید. روغن دانه های ذرت و آفتاب گردان و روغن میوه ی زیتون.
- ۹- برای محکم کردن دندان ها باید----- مصرف کرد. (لبنیات)
- ۱۰- در هنگام خرید مواد غذایی باید به ----- آن ها توجه کرد. (تاریخ مصرف)
- ۱۱- برای ناهار از کدام گروه مواد غذایی می توان استفاده کرد؟ از چهار گروه غذایی برای وعده ی ناهار می توان استفاده کرد.
- ۱۲- برای شام باید از غذاهای ----- استفاده کرد. (کم حجم و ساده)
- ۱۳- چند مورد مواد خوراکی که از نظر بهداشتی برای بدن مناسب نیست را نام ببرید. پفک – چیپس – لواشک.