

فصل دوم خوراکی ها (سوم ابتدایی)

- **غذای سالم:** هر غذای که مصرف به جا و اندازه ی آن برای رشد بدن و حفظ سلامتی مفید باشد.
 - **انرژی:** برای انجام هر کاری به انرژی نیاز داریم. انرژی چیزی است که باعث انجام کار می شود. مثلاً برای صحبت کردن و راه رفتن به انرژی نیاز داریم. بدن ما حتی برای پلک زدن هم به انرژی نیاز دارد.
 - **مواد نگهدارنده:** برای نگهداری بعضی از مواد غذایی برای مدت طولانی تر از مواد نگهدارنده استفاده می کنند. مثلاً برای نگه داری ماهی ها از نمک استفاده می کنند.
 - **ویتامین ها:** ذرات بسیار کوچکی هستند که در میوه ها و سبزیجات به فراوانی یافت می شوند . این ذرات به حفظ سلامتی بدن کمک زیادی می کنند. مثلاً هویج ویتامینی دارد که برای خوب دیدن چشمان ما بسیار موثر است.
 - برای سالم ماندن و رشد بدنمان به خوراکی های مختلفی نیاز داریم. خوراکی های مختلف نیازهای مختلف بدن ما را برطرف می کنند. مثلاً برای رفع تشنگی از آب یا آب میوه ها استفاده می کنیم، برای رفع خستگی از چای استفاده می کنیم . برای رشد بهتر بدنمان از شیر و تخم مرغ استفاده می کنیم.
- www.my-dars.ir
- بعضی از خوراکی ها هم باید به اندازه ی مناسب مصرف شوند و استفاده بیش از حد آنها به بدن آسیب میرساند. مثلاً استفاده ی زیاد از نمک یا شکر به ما

آسیب می رساند و یا مصرف بعضی از خوراکی ها مانند چیپس و پفک و نوشابه برای بدن ما ضرر دارد.

خوراکی ها و مواد غذایی را به چهار گروه بزرگ تقسیم بندی می کنند:

- **گروه گوشت ها ، تخم مرغ ، حبوبات و لبنیات:** منظور از گوشت ها ، گوشت مرغ، گوشت های قرمز مثل گاو و گوسفند و گوشت ماهی است. منظور از حبوبات ، نخود و لوبیا و عدس و لپه و.. است و منظور از لبنیات شیر و پنیر و خامه و کره است. این گروه از مواد غذایی خیلی از مواد لازم برای رشد بدن ما را به ما می رسانند یعنی در رشد بدن به ما کمک می کنند.

- **گروه نان برنج و ماکارونی:** در این گروه انواع نان ها ، گندم، جو ، برنج ، ذرت، سیبزمینی و ماکارونی جای دارند. این غذاها بعضی از ویتامین ها و مواد لازم را به بدن می رسانند و به بدن ما انرژی می دهند. بعضی از مواد غذایی مثل شکر شیرین هستند . شیرین بودن مواد غذایی به علت وجود قند است. قند هم انرژی مورد نیاز بدن را تامین میکند. مصرف زیاد قند باعث بیماری می شود. این گروه برخی از ویتامین ها و مواد لازم را نیز به بدن ما می رسانند.

- **گروه چربی ها:** هر میوه یا مواد غذایی که روغن یا چربی داشته باشد، جزوه گروه است. چربی های گیاهی مثل روغن آفتابگردان، روغن زیتون ، روغن کنجد جزوه این گروه هستند و چربی های خوبی هستند. هم چنین چربی های حیوانی مانند کره حیوانی، دنبه گوسفند و روغن حیوانی جزوه این گروه هستند. انرژی موجود در چربی ها در بدن ما ذخیره می شود تا

در موارد مورد نیاز از آن استفاده کنیم. این گروه از مواد غذایی اصطلاحاً در بدن ما می سوزند و به بدن ما انرژی می دهند.

مصرف بیش از حد این گروه موجب چاق شدن می شود به همین دلیل خوردن غذاهای پرچرب توصیه نمی شود زیرا چربی زیاد نیز برای بدن ما ضرر دارد مثلاً موجب بیماری های قلبی می شوند.

- **گروه میوه ها و سبزیجات:** سبزیجات و میوه های تازه دارای ویتامین هستند. اگر ویتامین به بدن ما نرسد بدن نمی تواند کار خود را به درستی انجام دهد. ویتامین ها در بدن ما به سلامتی و درست کار کردن دستگاه های بدن کمک می کنند. مثلاً کسانی که دچار کمبود ویتامین هستند زود خسته می شوند. میوه ها و سبزیجات برای حفظ سلامتی ضروری هستند.

- روزانه از هر چهار گروه مواد خوراکی در وعده های غذایی خود میل کنید تا مواد لازم برای رشد و سلامتی شما به بدنتان برسد.

- اغلب خوراکی ها بعد از مدتی فاسد می شوند و خوردن آنها باعث مسمومیت می شود. بنابراین، خوراکی ها را باید در جای مناسبی نگهداری کرد و قبل از فاسد شدن آنها را مصرف کرد. کارخانه های تولید مواد غذایی بر روی بسته های مواد غذایی تاریخی مصرف آنها را می نویسند. در هنگام خرید مواد غذایی باید به تاریخ مصرف آنها توجه کنیم. بعضی از مواد غذایی مثل حبوبات و برنج باید در جای خشک نگهداری شوند. چون اگر به این مواد رطوبت برسد، از بین می روند. به همین دلیل آنها را در ظرف های در بسته نگه می داریم در جای خشک نگهداری می کنیم. بعضی از مواد غذایی

هم به گرما حساس هستند . به همین دلیل باید آنها در جای خنک نگهداری کرد. به طور مثال لبنیات و گوشت به گرما حساس هستند و آنها را در یخچال نگهداری می‌کنند. کارخانه‌های لبنیات برای آن که محصولاتشان بیشتر عمر کند آنها را پاستوریزه می‌کنند. به بعضی از مواد غذایی، مواد نگهدارنده می‌زنند تا بیشتر باقی بماند. یکی از مواد نگهدارنده نمک است. در قدیم برای نگهداری مواد غذایی از نمک استفاده می‌شد. یک ضرب المثل قدیمی می‌گوید: هرچه بگندد نمکش می‌زنند، وای به روزی که بگندد نمک.

- برای نگهداری بعضی از خوراکی‌ها از مواد شیمیایی بی‌ضرر در استفاده می‌شود.

مای درس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir