



همه‌ی موجودات زنده برای زنده ماندن به غذا نیاز دارند. ما انسان‌ها نیز به غذا نیاز داریم. ما معمولاً روزانه ۳ وعده‌ی غذایی اصلی داریم که عبارت‌اند از:

(۱) صبحانه

(۲) ناهار

(۳) شام

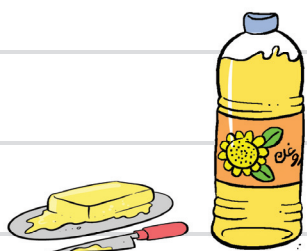
خوردن وعده‌ی صبحانه خیلی مهم است و بدن برای فعالیت به انرژی آن نیاز دارد.

انسان‌ها برای حرکت کردن، نفس کشیدن، صحبت کردن، کار کردن، فکر کردن، نوشتن، غذا خوردن و ... به غذای سالم و مناسب نیاز دارند.

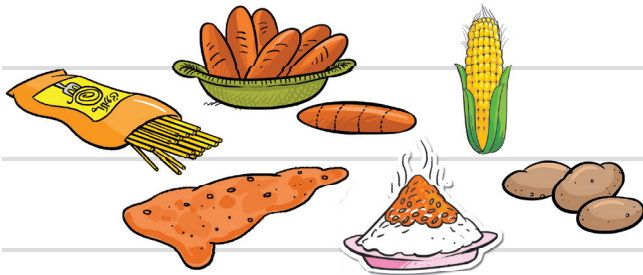
مواد غذایی به ۴ گروه اصلی تقسیم می‌شوند:

🌟 **گروه ۱:** شامل چربی‌ها مانند روغن دانه‌ی آفتاب گردان - روغن

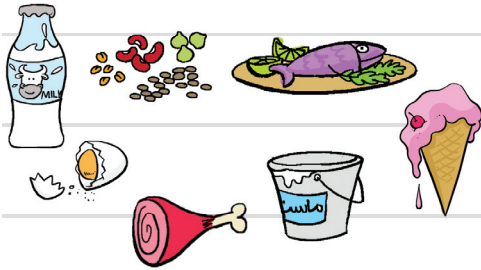
زیتون - روغن دانه‌ی ذرت - کره و ...



● گروه ۲: شامل انواع نان - ماکارونی - سیب زمینی - برنج - ذرت و ...



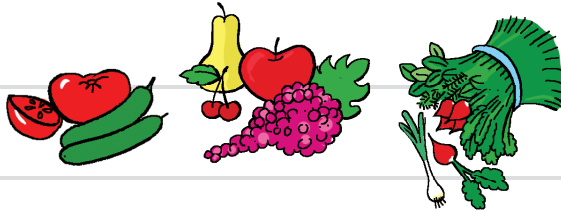
● گروه ۳: شامل حبوبات (عدس، لوبیا، نخود و ...) - تخم مرغ -



گوشت (مرغ، ماهی، گوشت قرمز مثل گوشت گاو و گوسفند

و ...) - لبنیات (شیر، ماست، پنیر، بستنی، کشک و ...)

● گروه ۴: شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها



به برخی از خوراکی‌ها مواد نگهدارنده اضافه می‌کنند. مانند انواع کنسروها، برخی از نوشیدنی‌ها و ...

● مواد نگهدارنده: به موادی گفته می‌شود که به مواد غذایی اضافه می‌کنند تا زود فاسد نشوند و مدت

بیشتری بتوان آن‌ها را نگه داشت.

بعضی از مواد نگهدارنده خواص خوب مواد غذایی را از بین می‌برند. هم‌چنین استفاده‌ی زیاد از مواد

نگهدارنده باعث مسمومیت می‌شود.

برای سالم ماندن مواد غذایی باید آن‌ها را در شرایط مناسبی نگهداری کرد.

روش‌های نگهداری مواد غذایی مختلف

● لبنیات (ماست، شیر، پنیر و ...) را باید در یخچال گذاشت.

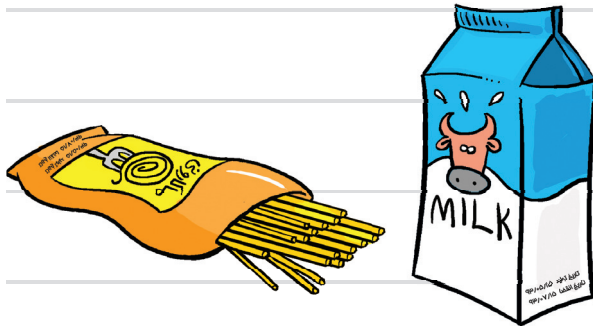
● سبزی‌ها و میوه‌ها را در جای خنک و یخچال قرار داد.

● روغن‌ها را در ظرف‌های دربسته نگهداری کرد.

● برنج و ماکارونی را در جای خشک نگهداری کرد.

تاریخ مصرف مواد غذایی

بر روی بیشتر مواد غذایی که تهیه می کنید، دو تاریخ مهم نوشته شده است که لازم است هنگام خرید به آن ها توجه کنید.



(۱) تاریخ تولید

(۲) تاریخ انقضای مصرف (تاریخ پایان مصرف)

برای اطمینان از سالم بودن مواد غذایی باید دقت

کنید که تاریخ پایان مصرفشان تمام نشده باشد.

برای این که سالم و تندرست باشیم به غذاهای مختلفی نیاز داریم که ویتامین ها و مواد مورد نیاز را به بدن برسانند.

هر یک از گروه های مواد غذایی بعضی از نیازهای بدن را برطرف می کنند. پس، خوردن هر یک برای بدن لازم است. مثلاً:

☉ مواد غذایی که در گروه نان، ماکارونی و برنج قرار دارند به بدن **انرژی** می دهند و بعضی از ویتامین ها و مواد لازم را به بدن ما می دهند.

☉ گروه سبزی ها و میوه ها هم، ویتامین های مختلف را به بدن ما می رسانند.

☉ گروه لبنیات، حبوبات، گوشت و تخم مرغ، به **رشد بدن** ما کمک می کنند و مواد لازم را به بدن می رسانند.

☉ گروه چربی ها انرژی مورد نیاز بدن را به آن می دهند. البته در مصرف آن نباید زیاده روی کنیم!

غذاهای پرچرب باعث بیماری های قلبی می شوند.

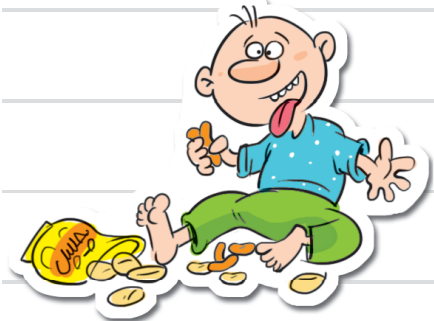
ویتامین ها برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم هستند.

مواد غذایی نامناسب

خوردن بعضی از خوراکی‌ها مانند چیپس، پفک و ... از نظر بهداشتی برای بدن مناسب نیستند.

حواستون باشه! استفاده‌ی زیاد از شکر و نمک به بدن آسیب

می‌رساند.



استفاده‌ی زیاد از غذاهای پرچرب و شیرین باعث افزایش

وزن و چاقی می‌شود!

استفاده از مواد غذایی که تاریخ مصرفشان گذشته است باعث مسمومیت می‌شود.

استفاده از مواد غذایی که مواد نگهدارنده‌ی زیادی دارند باعث مسمومیت می‌شود.

پرسش‌ها

۱- ما برای انجام چه کارهایی به غذا نیاز داریم؟

۱:

۲:

۳:

۴:

۲- برای هر گروه نام دو ماده‌ی غذایی را بنویس.

گروه گوشت

۱:

۲:

گروه نان

۱:

۲:

گروه سبزی‌ها و میوه‌ها

۱:

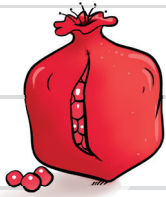
۲:

گروه چربی

۱:

۲:

۳- وصل کن!



گروه نان و برنج

گروه چربی

گروه گوشت

گروه سبزی‌ها و میوه‌ها



۴- با کدام مورد در یک گروه قرار دارد؟



۱ سبزی‌ها و میوه‌ها

۲ چربی

۳ گوشت

۴ نان و برنج

۵- حبوبات مانند  با کدام مورد در یک گروه قرار دارند؟

۱ سبزی‌ها و میوه‌ها

۲ چربی‌ها

۳ گوشت

۴ نان و برنج

۶- نقش  در بدن چیست؟

۱ به رشد بدن کمک می‌کند.

۲ به بدن انرژی می‌دهد و ویتامین‌های لازم بدن را تأمین می‌کند.

۳ ویتامین‌های لازم را به بدن می‌دهد.

۴ برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است.

۷- دو مورد از مواد غذایی که در صبحانه استفاده می‌کنید را نام ببرید. هر کدام مربوط به چه گروهی

از مواد غذایی هستند؟

۸- شماره‌ی هر گروه را در کنار ویژگی مربوط به آن بنویس.

ویژگی

گروه غذایی

برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم هستند:

۱ گروه چربی

به بدن انرژی می‌دهند و بعضی از ویتامین‌ها را به بدن می‌دهند:

۲ گروه گوشت

به بدن انرژی می‌دهند ولی خوردن زیاد آن‌ها برای بدن ضرر دارد:

۳ گروه سبزی‌ها و میوه‌ها

به رشد بدن کمک می‌کنند:

۴ گروه نان و برنج

۹- کدام یک در مورد نقش



نادرست است؟

۲ برای ترمیم قسمت‌های آسیب‌دیده لازم است.

۱ دارای ویتامین هستند.

۴ برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است.

۳ مصرف آن برای بدن ضرر دارد.

۱۰- نقش



در بدن چیست؟

۲ ویتامین‌های لازم را به بدن می‌دهد.

۱ به رشد بدن کمک می‌کند.

۴ برای سلامتی و درست کار کردن بدن لازم است.

۳ به بدن انرژی می‌دهد.

۱۱- کدام یک از گزینه‌ها انرژی بیشتری به بدن ما می‌دهند؟

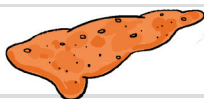
۲ تخم‌مرغ - عدس - ماهی

۱ برنج - ماکارونی - نان

۴ شیر - پنیر - ماست

۳ کاهو - خیار - گوجه‌فرنگی

۱۲- کدام یک از غذاهای زیر برای رشد بدن مفیدتر است؟



۴



۳



۲



۱

۱۳- کدام خوراکی‌ها، بیشتر ویتامین بدن را تأمین می‌کنند؟ دور آن‌ها خط بکش.



د



ج



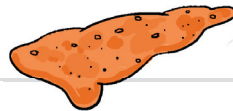
ب



الف

۱۴- در هر ردیف یک ماده‌ی غذایی با سه‌تای دیگر فرق دارد و با آن‌ها در یک گروه قرار نمی‌گیرد.

روی آن ماده خط بکش.



۱۵- وصل کن!

آجیل

باید در یخچال نگهداری شود.

میوه و سبزی

باید در فریزر نگهداری شود.

گوشت و مرغ

باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.

۱۶- دلیل استفاده از مواد نگهدارنده در مواد غذایی چیست؟

آیا این مواد برای بدن ضرر دارند؟

۱۷- در چه خوراکی‌هایی از مواد نگهدارنده استفاده می‌شود؟

۱۸- تاریخ انقضا چه چیزی را نشان می‌دهد؟

۱۹- مجید فردامی خواهد به کوه‌نوردی برود. به نظرت بهتر است امروز کدام دسته از مواد غذایی را بیشتر مصرف کند؟

۱ میوه و سبزی ۲ گوشت ۳ لبنیات ۴ نان و برنج

به چه دلیل؟

۲۰- مصرف بیش از اندازه‌ی هر کدام از مواد زیر برای بدن مضر است. دلیل هر کدام را بنویسید.

چیپس:

کله‌پاچه:

آب‌میوه:

تن ماهی:

سوسیس، کالباس:

پفک:

۲۱- تاریخ مصرف کدام‌یک از مواد زیر طولانی‌تر است؟

۱ شیر معمولی نایلونی ۲ کنسرو لوبیا

۳ گوشت چرخ‌کرده بسته‌ای ۴ نان لواش بسته‌ای

درس ۳

اطراف ما مواد

به همه‌ی چیزهایی که در اطراف ما وجود دارد، ماده می‌گوییم.

مواد به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند:

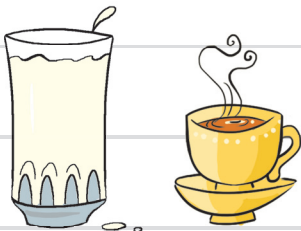
(۱) جامد (۲) مایع (۳) گاز

۱- جامد: شکل مشخصی دارند، ذره‌هایی که مواد جامد را تشکیل می‌دهند.



جای تقریباً ثابتی را در ظرف اشغال می‌کنند؛ مانند کتاب، یخ، صابون.

۲- مایع: شکل مشخصی ندارند و ذره‌های تشکیل‌دهنده‌ی آن‌ها

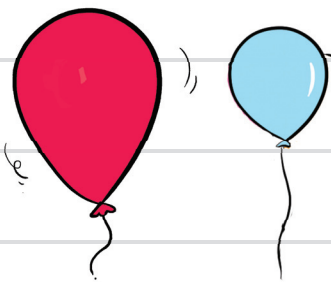


می‌توانند حرکت کنند و به شکل ظرفی که در آن ریخته می‌شوند

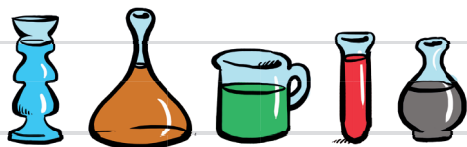
درمی‌آیند؛ مانند آب، شیر، چای.

۳- گاز: شکل مشخصی ندارند و در همه جای ظرف پخش می‌شوند؛ مانند هوا، گاز اکسیژن، گاز کربن

دی‌اکسید.



مایع برخلاف گاز در همه جای ظرف پخش نمی‌شود، فقط به همان مقداری که هست به شکل ظرف درمی‌آید.



استفاده‌های گوناگون از گازها در زندگی

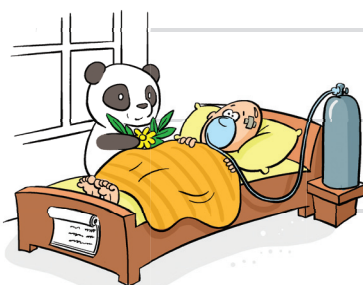
استفاده از هوا در بادکردن بادکنک و توپ و ...



استفاده از گاز اکسیژن در کپسول هوای غواصان



استفاده از گاز اکسیژن برای تنفس بیماران



استفاده از گاز هلیوم در بالون

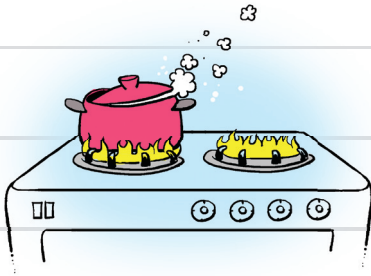


استفاده از گاز کربن دی‌اکسید در کپسول آتش‌نشانی

برای خاموش کردن آتش



استفاده از گاز متان برای پختن غذا



انسان و همه‌ی جانداران برای زنده ماندن به هوا نیاز دارند. در اطراف ما هوا وجود دارد که بی‌رنگ است و دیده نمی‌شود.

تغییر حالت مواد



مواد مختلف می‌توانند از حالتی به حالت دیگر تبدیل شوند. مثلاً کره به صورت جامد است اما اگر به اندازه‌ی کافی گرما ببیند به حالت مایع درمی‌آید.

چند نوع تبدیل حالت ماده

(۱) ذوب (۲) انجماد (۳) تبخیر (۴) میعان



۱- **ذوب**: تبدیل یک ماده از حالت جامد به مایع، ذوب نامیده می‌شود. مثلاً یخ (جامد) اگر گرمای کافی دریافت کند به آب (مایع) تبدیل می‌شود.

مواد در اثر گرمادادن یا سرمادادن از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌شوند؛ گرما باعث فاصله گرفتن ذره‌های موجود در ماده می‌شود.



۲- **انجماد**: تبدیل یک ماده از حالت مایع به جامد، انجماد نام دارد. انجماد با از دست دادن گرما همراه است. مثلاً اگر آب (مایع) را به قدر کافی سرد کنیم (در فریزر بگذاریم) به یخ (جامد) تبدیل می‌شود.

۳- **تبخیر**: تبدیل یک ماده از حالت مایع به حالت گاز، تبخیر نام دارد. مثلاً

اگر آب (مایع) به اندازه‌ی کافی گرما دریافت کند، بخار (گاز) می‌شود.

