

دبستان پسرانه ی قاسم زاده

خلاصه ی درس خوراکیها ، علوم سوم ابتدایی(همراه بانمونه سوال)

شما برای حرکت ، تنفس، صحبت، فکر کردن وانجام فعالیت های روزانه ی خود نیاز به غذای سالم ومناسب دارید. باید از خوردن زیادی بعضی از غذاها جلوگیری کنید. خوردن نمک اضافی باعث بیماری فشار خون می شود. خوردن شیرینی اضافی موجب زیاد شدن وزن و بیماری قند می شود.

بعضی از خوراکی ها از نظر بهداشتی مناسب نیستند. مثل : پفک ، چیپس ، لواشک، سوسیس و کالباس

بعضی از مواد غذایی که ما مصرف می کنیم دارای مواد نگه دارنده هستند. مواد نگه دارنده ، موادی هستند که به خوراکیها اضافه می کنند تا مدت طولانی تری بتوان از آن استفاده کرد. مواد نگه دارنده برای بدن ضرر دارد. مواد نگه دارنده در کنسروها، کمپوتها و شیرهای پاکتی که تاریخ مصرف طولانی دارند وجود دارد.

برای خرید مواد غذایی باید به تاریخ تولید و تاریخ انقضا، که روی بسته بندی چاپ شده است دقت کنیم و سعی کنیم از موادی که تازه تولید شده اند استفاده کنیم.

مواد غذایی به 4 گروه تقسیم می شوند:

گروه اول: نان ها ، نشاسته ها و غلات – { انواع نان ها ، ماکارانی ، رشته ها، برنج ، سیب زمینی } نشاسته دارند. غلات هم مثل : گندم و جو در این گروه قرار دارند. این گروه به بدن انرژی می دهند و ویتامین و مواد لازم را به بدن ما می رسانند.

گروه دوم : میوه ها و سبزیجات – {انواع میوه ، انواع سبزیجات ، خرما } این گروه به بدن ما ویتامین و مواد معدنی می رسانند که برای سلامتی اعضای بدن ما لازمند.

گروه سوم: پروتئین ها و لبنیات – { مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، { و لبنیات مثل: شیر ، پنیر ، کره ، خامه ، دوغ و ماست داری پروتئین می باشد. لبنیات به موادی گفته می شود که از شیر تهیه می شوند. این گروه مواد غذایی برای رشد بدن ما لازمند. (مغزهای بادام، فندق، پسته، گردو هم پروتئین دارند) حبوبات شامل نخود ، عدس، لوبیا هم پروتئین دارند.

گروه چهارم: چربی ها و قندها – چربی ها دونهند { گیاهی ، حیوانی } روغن های گیاهی مثل: روغن زیتون ، روغن کنجد، روغن آفتابگردان

روغن های حیوانی ، از بدن حیوانات درست می شود و استفاده ی زیادی از آنها برای ما ضرر دارد پس بهتر است از روغن های گیاهی استفاده کنیم. استفاده ی زیادی از قند ها هم برای بدن ضرر دارد مثل: شکلاتها ، دسر ها و شیرینی ها. بیشتر میوه هایی هم که استفاده می کنیم دارای قند می باشند که استفاده ی آنها برای بدن ضرر ندارد چون قند طبیعی دارند و برای بدن ما لازمند. گروه چربی ها و قند ها به بدن ما انرژی می دهند.

در گروه های غذایی ، گروه نان ها و نشاسته ها اهمیت بیشتری دارند و گروه قند ها و چربی ها از اهمیت کمتری برخوردارند

برای سالم ماندن غذاها باید آن ها را در شرایط مناسب نگه داری کنیم. در جدول زیر انواع روش های نگه داری غذا گفته شده است.

روش نگه داری	مواد غذایی
یخ زدن	گوشت و مرغ
کنسرو کردن	لوبیا ، نخود، ماهی
نگه داری در ظروف در بسته	شیر ، نان
خشک کردن	سبزی، نان، میوه
دودی کردن	ماهی، برنج
شور کردن	خیار، کلم، ماهی
ترش کردن	سبزیجات، میوه جات

نمونه سوالات همراه با پاسخ:

1- در کدام یک بیوتئین یافت می شود؟

- الف) شیر ب) گوشت ج) تخم مرغ د) هرسه مورد

2- ویتامین ها چه نقشی در بدن ما دارند؟

- الف) انرژی دادن ب) رشد بدن ج) سالم نگه داشتن د) گرم نگه داشتن

3- مقدار چربی در کدام یک بیشتر است؟

- الف) شیر ب) پنیر ج) ماست د) کره

4- بدن ما برای انجام کارهای روز مره ی خود نیاز به دارد .

انرژی

5- موادنگه دارنده.....نگه داری غذاها را طولانی تر می کنند.

مدت زمان

6- چربی ها و شیرینی هابدن را تامین می کنند.

انرژی

7- روی کلمات غلط خط بکش

مصرف مواد نگهدارنده در کنسرو برای بدن (مفید ، مضر) است.

در غذاها اهمیت گروه (سبزی ، نان) از بقیه ی گروه ها بیشتر است.

باید از غذاهای گروه (چربی ، میوه ها) کم تر استفاده کنیم.

8- برای سالم ماندن غذاها چه روش های را یاد گرفته اید؟ 4 مورد نام ببرید؟ کنسرو کردن ؛ خشک کردن ؛ یخ زدن ؛ شور کردن و

9- برای هر کدام مثال بزنید.

دانه ی پروتئین دار : گردو ، بادام ، پسته

دانه ی روغن دار: زیتون ، کنجد، ذرت

میوه ی روغن دار: نار گیل

10 - مقابل هر یک بنویس در چه گروهی قرار دارد؟

موز (میوه ها)

فلفل دلمه ای..... (سبزیجات)

میگو (پروتئین ها)

دوغ (پروتئین ها و لبنیات)

روغن ذرت (چربی ها)

خرما (میوه ها)

ماش (پروتئین ها)

پنیر خامه ای..... (پروتئین و لبنیات)

سیب زمینی..... (نشاسته ها)

11 - از نظر بهداشتی مصرف چه خوراکی هایی در میان وعده ی غذایی مناسب نیستند؟ پفک ، چیپس ، لواشک

12 - برای جلوگیری از اسراف مواد غذایی چه راه هایی پیشنهاد می کنید؟.....

13 - لبنیات به چه موادی گفته می شود؟ به موادی که از شیر تهیه می شوند لبنیان می گوئیم.مثل: ماست ، دوغ، پنیر و.....

14 - چند نمونه حبوبات نام ببر و بنویس در چه گروهی قرار دارند؟ حبوبات مثل عدس، لوبیا ، نخود که در گروه پروتئین ها قرار دارند

15 - دو نمونه از غلات را نام ببر و بنویس در چه گروهی قرار دارند؟ گندم و جو غلات هستند. در گروه نان ها و نشاسته ها قرار دارند.

16 - کدام گروه غذایی اهمیت بیشتری دارد و کدام گروه اهمیت کمتری دارد؟ گروه نان ها و نشاسته ها اهمیت بیشتری دارند و گروه چربی ها اهمیت کمتری دارند.

"با بالا رفتن میزان دانش ، فهم مسائل برایمان آسان تر نمی شود ، بلکه اسرار آمیز تر می شود."

موفق و پیروز باشید / شفيعی / 1392/