



پژوهشگران برای جمع‌آوری اطلاعات:

- ۱) مطالعه می‌کنند.
- ۲) از دیگران می‌پرسند.
- ۳) اطلاعات به دست آمده را مرتب می‌کنند.
- ۴) اطلاعات به دست آمده را با افراد متخصص مورد ارزیابی و هماهنگی قرار می‌دهند.
- ۵) اطلاعات جمع‌آوری شده را مرتب کرده و گزارش علمی تهیه می‌کنند و منتشر می‌کنند.





سؤال‌ها:

- ۱- یک پژوهشگر برای جمع‌آوری اطلاعات چه می‌کند؟
- ۲- برای مرتب کردن اطلاعات به‌دست آمده چه می‌کنید؟
- ۳- با چه کسانی در مورد تغذیه‌ی مناسب مشورت می‌کنید؟
- ۴- خوراکی‌های مناسب زنگ تفریح کدامند؟

پاسخ‌ها:

- ۱- شماره‌های ۱ تا ۵ روی کارت است.
- ۲- پرسش‌ها را دقیق بنویسیم، بعد بپرسیم و اطلاعات به‌دست آمده را در جدول قرار دهیم.
- ۳- پزشک، مربی بهداشت، متخصص تغذیه و بزرگ‌ترها
- ۴- نان و پنیر و گردو- نخودچی و کشمش، میوه‌ها





ما برای حرکت کردن، نفس کشیدن، صحبت کردن، کار کردن، فکر کردن، نوشتن، غذا خوردن و انجام دادن همه‌ی کارها به غذای سالم و مناسب نیاز داریم. استفاده از غذاهای خیلی شیرین، شور و چرب به بدن ما آسیب می‌رساند.





سؤال‌ها:

- ۱- برای انجام چه کارهایی به غذای سالم و مناسب نیاز داریم؟
- ۲- چه غذاهایی به بدن آسیب می‌رسانند؟
- ۳- خوردن چه خوراکی‌هایی از نظر بهداشتی برای ما مناسب نیست؟
- ۴- خوراکی‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید.

پاسخ‌ها:

- ۱- برای حرکت کردن، نفس کشیدن، کار کردن، فکر کردن، غذا خوردن و انجام دادن همه‌ی کارها
- ۲- غذاهای خیلی شیرین، شور و چرب
- ۳- پفک، چیپس، سوسیس و کالباس
- ۴- چهار دسته، مواد نشاسته‌ای، چربی‌ها، پروتئین‌ها، گروه میوه‌ها و سبزیجات



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

برخی از خوراکی‌ها مواد نگهدارنده دارند که کمک می‌کند مدت زمان بیشتری قابل استفاده باشند.



هشدار

هشدار
بیشتر مواد غذایی که از بازار می‌خرید، تاریخ مصرف دارند. در موقع خرید به تاریخ مصرف آن‌ها توجه کنید.



سؤال‌ها:

- ۱- برای سالم ماندن مواد غذایی چه می‌کنید؟
- ۲- افزودن مواد نگهدارنده چه فایده‌ها و ضررهایی دارد؟
- ۳- سه خوراکی که تاریخ مصرف کوتاهی دارند را نام ببرید.
- ۴- چرا باید به تاریخ مصرف خوراکی‌ها و غذاها توجه کرد؟

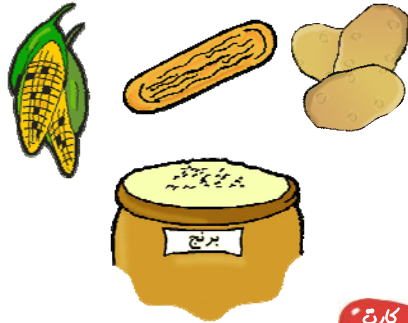
پاسخ‌ها:

- ۱- باید مواد غذایی را در شرایط مناسب نگهداری کرد.
- ۲- فایده: مدت زمان بیشتری قابل استفاده هستند.
- ضرر: مواد مغذی و برخی ویتامین‌های خوراکی‌ها کم می‌شود، بعضی‌ها به مواد افزودنی حساسیت دارند.
- ۳- شیر، ماست، کره و خامه
- ۴- تا بیمار نشویم



مواد نشاسته‌ای:

در غذاهایی مثل انواع نان، سیب زمینی و برنج و... وجود دارد.
این مواد منبع اصلی انرژی برای بدن انسان هستند.
بعضی خوراکی‌ها مثل خرما، عسل و انگور قند طبیعی دارند و
علاوه بر انرژی مواد مفید زیادی را به بدن می‌رسانند.





سؤال‌ها:

- ۱- مواد نشاسته‌ای در چه خوراکی‌هایی یافت می‌شوند؟
- ۲- مواد نشاسته‌ای چه فایده‌ای برای بدن ما دارند؟
- ۳- مواد نشاسته‌ای بیشتر از چه محصولی به دست می‌آیند؟
- ۴- آیا فقط خوردن مواد نشاسته‌ای برای شما کافی است؟

پاسخ‌ها:

- ۱- در خوراکی‌هایی مثل انوان نان، سیب زمینی و برنج و ذرت و ماکارونی یافت می‌شوند.
- ۲- مواد نشاسته‌ای منبع اصلی انرژی برای بدن ماست.
- ۳- گندم، برنج، ذرت و سیب زمینی
- ۴- خیر، مواد نشاسته‌ای انرژی زیادی تولید می‌کنند ولی نیازهای دیگر بدن برای رشد کافی را ندارند.



چربی‌ها

در روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون، آفتابگردان و روغن ذرت و سویا و ... یافت می‌شود.

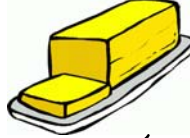
کره، خامه و روغن‌های حیوانی هم مقدار خیلی زیادی چربی دارند و در گروه روغن‌های جانوری‌اند.

چربی‌ها بیشتر از مواد نشاسته‌ای انرژی تولید می‌کنند.

چربی‌ها در زیر پوست بدن ذخیره می‌شود و در حفظ دمای بدن ما نقش مهمی دارند.



روغن زیتون



کره





سؤال‌ها:

- ۱- چربی‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید.
- ۲- چهار روغن گیاهی نام ببرید.
- ۳- کار چربی‌ها در بدن چیست؟
- ۴- چربی‌ها بیشتر در کجای بدن ذخیره می‌شوند؟
- ۵- سه چربی جانوری نام ببرید.

پاسخ‌ها:

- ۱- دو دسته - گیاهی - جانوری
- ۲- روغن زیتون، آفتابگردان، ذرت، سویا
- ۳- چربیها در بدن انرژی تولید می‌کنند و در فصل سرما هم بدن ما را گرم نگه می‌دارند.
- ۴- زیر پوست
- ۵- کره، خامه، روغن‌های محلی

