

# درس دوم

## خوراکی‌ها

آیا می‌دانید که اسراف و دور ریختن مواد غذایی از گناهان بزرگ است.



اندکی تأمل: به نظر شما اگر شما مجبور بودید هر روز فقط از یک نوع غذا استفاده کنید، چه اتفاقی می‌افتاد؟



در این درس ما به مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم، نگاهی می‌اندازیم و آنها را دسته بندی می‌کنیم. می‌خواهیم ببینیم بدن ما به چه انواعی از مواد غذایی احتیاج دارد و چه غذاهایی برای ما مناسب است و چه غذاهایی مناسب نیست.



### درس‌نامه

#### مواد غذایی

همه‌ی موجودات زنده برای زنده ماندن و انجام فعالیت به مواد غذایی احتیاج دارند. گیاهان می‌توانند غذای مورد نیاز خود را خودشان بسازند، ولی بقیه جانداران باید مواد غذایی مورد نیاز خود را از راه خوردن گیاهان و یا جانوران دیگر به دست آورند.

بعضی از جانوران مانند گاو و گوسفند فقط باید از گیاهان تغذیه کنند. برخی دیگر از جانوران مثل گرگ فقط باید از گوشت جانوران دیگر بخورند.

ما انسان‌ها برای زنده و سالم ماندن باید از مواد غذایی مختلفی استفاده کنیم.



### مواد غذایی مورد نیاز انسان‌ها

گیاهان تازه بخشی از غذای ما انسان‌ها را تشکیل می‌دهند. ما برای سالم ماندن به سبزی‌ها و میوه‌های تازه احتیاج داریم. به جز گیاهان و میوه‌های تازه، ما برخی از گیاهان را می‌پزیم و می‌خوریم. بعضی از گیاهان مثل سیب زمینی، بادمجان یا آرد گندم باید پخته شوند تا برای ما انسان‌ها قابل مصرف باشند.



علاوه بر گیاهان، ما از گوشت جانورانی مانند گاو، گوسفند، بز، ماهی و پرندگانی مثل مرغ و بوقلمون هم استفاده می‌کنیم. ما حیوانات اهلی را فقط به خاطر استفاده از گوشت آنها پرورش نمی‌دهیم، بلکه از سایر محصولات آنها مانند شیر هم استفاده می‌کنیم. با استفاده از شیر گاو، گوسفند و بز ما چیزهایی مثل ماست، پنیر و کره درست می‌کنیم. به شیر و محصولاتی که از شیر درست می‌شود، لبنیات گفته می‌شود.

### گروه‌های مواد غذایی

۱- بعضی از مواد غذایی انرژی مورد نیاز ما را فراهم می‌کنند. این مواد غذایی را مواد غذایی نشاسته‌ای می‌گوییم. نان، سیب‌زمینی، ذرت و برنج از مواد غذایی نشاسته‌ای هستند که انرژی روزانه‌ی ما را فراهم می‌کنند. بعضی از مواد غذایی مثل شکر شیرین هستند. شیرین بودن مواد غذایی به علت وجود قند است. قند هم مثل نشاسته انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. مصرف زیاد قند باعث بیماری می‌شود. این گروه برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را نیز به بدن ما می‌رسانند.



۲- ما برای رشد کردن به پروتئین احتیاج داریم. پروتئین در گوشت، لبنیات و حبوبات نهفته است. اگر ما به اندازه‌ی کافی گوشت، لبنیات و حبوبات مصرف نکنیم، رشد بدن ما کم می‌شود.



۳- بدن ما علاوه بر نشاسته و پروتئین، به چربی هم احتیاج دارد. انرژی موجود در چربی‌ها در بدن ما ذخیره می‌شود تا در موارد مورد نیاز از آن استفاده کنیم. کره، روغن‌های گیاهی و روغن حیوانی از مواد غذایی هستند که چربی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. مصرف بیش از حد چربی‌ها باعث چاقی و بیماری می‌شود. روغن ذرت، آفتابگردان و

روغن زیتون چربی‌های خوبی هستند.



۴- میوه‌ها و سبزیجات تازه ویتامین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. اگر ویتامین به بدن ما نرسد، بدن نمی‌تواند کار خود را به درستی انجام دهد. مثلاً کسانی که دچار کمبود ویتامین هستند، زود خسته می‌شوند. میوه‌ها و سبزیجات

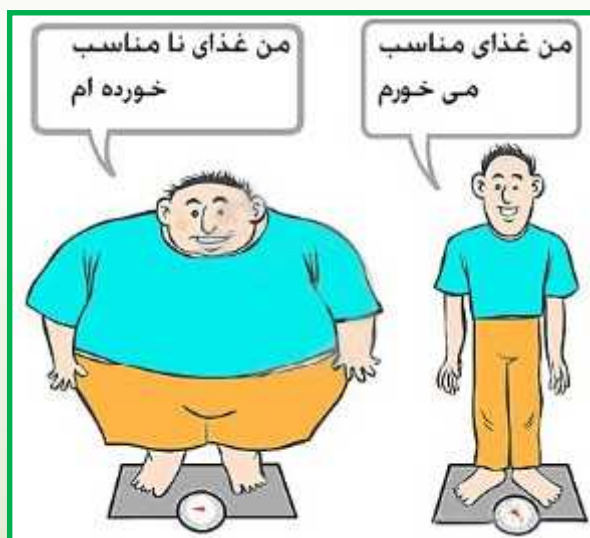
برای حفظ سلامتی ضروری هستند.



مزه‌ی شورى به علت وجود نمک است. ما به مقدار کمی نمک در مواد غذایی احتیاج داریم. مصرف زیاد نمک خطرناک است و باعث بیماری می‌شود.

### خوراکی‌های مناسب

خوراکی‌هایی که مواد مورد نیاز بدن را به مقدار کافی تأمین کنند، خوراکی‌های مناسب هستند. بعضی از خوراکی‌ها مثل نوشابه، چپیس و پفک خوراکی‌های مناسبی نیستند، زیرا مواد مورد نیاز بدن ما را تأمین نمی‌کنند و برای سلامتی ما هم ضرر دارند.



خوردن زیاد از حد بعضی از مواد غذایی مثل قندها و چربی‌ها باعث بیماری می‌شود. ما باید از مواد غذایی به اندازه‌ی کافی استفاده کنیم.

خوراکی نامناسب	خوراکی مناسب
چپیس، پفک	نان، سیب زمینی، ذرت، برنج
کالباس، سوسیس	گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، دوغ، ماست
نوشابه‌ی گازدار، شیرینی خامه‌ای	میوه، سبزی
فست فود	کره، روغن زیتون، عسل

### شرایط نگهداری خوراکی‌ها

اغلب خوراکی‌ها بعد از مدتی فاسد می‌شوند و خوردن آنها باعث مسمومیت می‌شود. بنابراین، خوراکی‌ها را باید در جای مناسب نگهداری کرد و قبل از فاسد شدن آنها را مصرف کرد. کارخانه‌های تولید مواد غذایی بر روی بسته‌های مواد غذایی تاریخ مصرف آنها را می‌نویسند. 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 می‌روند. به همین دلیل آنها را در ظرف‌های در بسته نگه می‌داریم و در جای خشک نگهداری می‌کنیم. بعضی از مواد غذایی هم به گرما حساس هستند. به همین دلیل باید آنها را 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 ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: "هرچه بگندد نمکش می‌زند، وای به روزی که بگندد نمک!"



امروزه برای نگهداری بعضی از خوراکی‌ها از مواد شیمیایی بی‌ضرر استفاده می‌شود.



«دوستان قبل از پاسخ دادن به سؤالات درسنامه را کامل مطالعه کنید.»



◆ همانند نمونه جای فالی را با کلمه‌ی مناسب از جدول زیر پر کنید.

مسمومیت - مواد غذایی - تاریخ مصرف - نمک

- (۱) همه‌ی موجودات زنده برای زنده ماندن و انجام فعالیت به ..... **مواد غذایی** ..... احتیاج دارند.
- (۲) خوراکی ها بعد از مدتی فاسد می شوند و خوردن آنها باعث ..... می شود.
- (۳) در قدیم برای نگهداری مواد غذایی از ..... استفاده می شد.
- (۴) در هنگام خرید مواد غذایی باید به ..... آنها توجه کنیم.

◆ همانند نمونه جلوی عبارت درست «ص» و جلوی عبارت غلط «غ» قرار دهید.

غ

- (۱) همه‌ی خوراکی ها برای خوردن مناسب هستند.
- (۲) خوردن زیاد از حد مواد غذایی باعث رشد بیشتر بدن می شود.
- (۳) ما به مقدار کمی نمک در غذاهایی که می خوریم، احتیاج داریم.
- (۴) اگر ویتامین به بدن ما نرسد، بدن ما نمی تواند کار خود را به درستی انجام دهد.

◆ مانند نمونه، دور عبارت یا کلمه درست خط بکشید.

(۱) به بعضی از خوراکی ها، مواد نگهدارنده می زنند تا بیشتر باقی بماند.  
ادویه

(۲) در قدیم برای نگهداری مواد غذایی از مواد شیمیایی استفاده می شد.  
نمک

(۳) گیاهان می توانند غذای مورد نیاز خود را خودشان بسازند.  
جانوران

(۴) حبوبات و برنج باید در جای خشک نگهداری شوند.  
مرطوب

(۵) اگر ما به اندازه کافی گوشت، لبنیات و حبوبات مصرف نکنیم، رشد بدن ما کم می شود.  
زیاد

◆ همانند نمونه جلوی عبارت سمت راست، شماره عبارت مرتبط در سمت چپ را بنویسید.

- ۴ (الف) مواد غذایی که انرژی مورد نیاز بدن ما را فراهم می کنند. (۱) پروتئین
- (ب) در گوشت، لبنیات و حبوبات نهفته است. (۲) قند
- (ج) انرژی موجود در آن‌ها در بدن ما ذخیره می شود تا در موارد مورد نیاز از آن‌ها استفاده کنیم. (۳) چربی
- (د) شیرین بودن مواد غذایی به علت وجود آن است. (۴) نشاسته
- (ه) اگر به بدن ما نرسد، بدن نمی تواند کار خود را به درستی انجام دهد. (۵) ویتامین



◆ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.

- (۱) به شیر و محصولات آن که از شیر درست می شود، چه می گویند؟ .....
- (۲) نان، سیب زمینی، ذرت و برنج از کدام دسته از مواد غذایی هستند؟ .....
- (۳) برای رشد کردن به کدام دسته از مواد غذایی بیشتر احتیاج داریم؟ .....
- (۴) کره، روغن زیتون و روغن نباتی جزو کدام دسته از خوراکی ها هستند؟ .....

◆ پاسخ صحیح را با علامت ( ۱ ) مشخص کنید.

(۱) کدام یک از خوراکی های زیر مناسب نیست؟

- (۱) نخود (۲) ماهی
- (۳) نوشابه (۴) سبزی

(۲) روغن زیتون جزو کدام دسته از مواد غذایی است؟

- (۱) پروتئین (۲) چربی
- (۳) ویتامین (۴) نشاسته

(۳) مصرف زیاد کدام دسته از مواد غذایی زودتر باعث چاقی می شود؟

- (۱) پروتئین (۲) چربی
- (۳) ویتامین (۴) نشاسته

(۴) کدام یک از مواد غذایی زیر باید در یخچال نگهداری شود؟

- (۱) لوبیا (۲) برنج
- (۳) روغن زیتون (۴) شیر



◆ به سؤالات زیر به‌طور کامل پاسخ دهید.

۱) اگر کسی میوه و سبزیجات تازه مصرف نکند، چه اتفاقی برای او می‌افتد؟

-----

۲) برای پخت خورش قمره سبزی از سبزی، گوشت، لوبیا و روغن استفاده می‌کنند و سپس آن را با برنج میل می‌کنند. حالا شما گروه‌های مواد غذایی این خوراک ایرانی را دسته بندی کنید؟

-----

-----

۳) چرا در هنگام خرید مواد غذایی باید به تاریخ مصرف آنها توجه کنیم؟

-----

-----

۴) گروه‌های اصلی مواد غذایی را نام ببرید.

-----

-----

طرز پخت پنکیک ساده صبحانه برای دو نفر  
برای تهیه این غذا حتماً از بزرگترهای خود کمک بگیرید.



مواد لازم:

۱- یک عدد تخم مرغ

۲- نصف لیوان آرد سفید

۳- شکر یک قاشق غذاخوری

۴- نمک نصف قاشق چایخوری

۵- شیر یک لیوان

۶- بکینگ پودر سه قاشق چایخوری

۷- کره یک قالب ۵۰ گرمی



با توجه به مواد لازم، گروه‌های اصلی مواد غذایی را در آن مشخص کنید.

---



---

طرز تهیه:

ابتدا آرد را الک می‌کنیم. بعد به آن نمک و بکینگ پودر اضافه می‌کنیم و با قاشق هم می‌زنیم تا خوب مخلوط شود. حالا در یک ظرف دیگر، تخم مرغ و شیر را کمی به هم می‌زنیم تا یک مایع یک دست درست شود. حالا مخلوط آرد، بکینگ پودر، نمک و شکر را به مخلوط شیر و تخم مرغ اضافه کنید و خوب به هم می‌زنیم. برای این کار می‌توانیم از یک هم‌زن استفاده کنیم.

به کمک بزرگترهای خود، تاوه را روی اجاق گاز گذاشته و زیر آن را روشن کنید. کره را در تاوه ریخته و یکی دو دقیقه بگذارید تا کره آب شده و داغ شود. مقداری از مایع را در تاوه بریزید و یکی دو دقیقه صبر کنید تا موادی که در تاوه ریخته‌اید خود را بگیرد. حالا به کمک بزرگترها، آن را برگردانید تا طرف دیگر آن هم پخته شود و رنگ قهوه‌ای روشن یا طلایی به خودش بگیرد. حالا آن را از روی تاوه بردارید و در یک بشقاب بگذارید تا کمی سرد شود. به همین ترتیب بقیه مواد را داخل تاوه بریزید و چند عدد پنکیک درست کنید.

شما می‌توانید پنکیک‌هایی را که درست کرده‌اید به همراه مربا و یا عسل میل کنید.

حالا بگویید در پنکیکی که درست کرده‌اید کدام گروه از مواد غذایی را استفاده نکرده‌اید؟

---



---



### الف) جای خالی را با کلمه یا کلمات مناسب پر کنید:

- ۱) خوراکی‌هایی که مواد مورد نیاز بدن را به مقدار کافی تأمین کنند، خوراکی‌های ..... هستند.
- ۲) کارخانه‌های لبنیات برای آن که محصولاتشان بیشتر عمر کند معمولاً آنها را ..... می‌کنند.
- ۳) چربی‌ها انرژی مورد نیاز بدن ما را در خود ..... می‌کنند.
- ۴) مصرف زیاد قند باعث ..... می‌شود.
- ۵) قند هم مثل ..... انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.



ب) از بین عبارتهای زیر عبارات صمیم را با (ص) و عبارات نادرست را با (غ) مشخص کنید.



۱) نمک یکی از مواد نگهدارنده‌ی مواد غذایی است.

۲) ما حیوانات اهلی را فقط به خاطر استفاده از گوشت آنها پرورش می‌دهیم.

۳) شیرین بودن مواد غذایی به علت وجود چربی است.

۴) بدن ما علاوه بر نشاسته و پروتئین، به چربی هم احتیاج دارد.

پ) به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید.

۱) به نظر شما چرا غذاهای فست فود باعث چاق شدن انسان می‌شوند؟

---



---

۲) اگر رشد یک نفر کم باشد، باید از کدام گروه مواد غذایی بیشتر مصرف کند؟ چرا؟

---



---

۳) چرا گوشت را در یخچال یا فریزر نگهداری می‌کنند؟

---



---

### فود ارزیابی

با توجه به آنچه در این درس آموختید، به خود امتیاز دهید.

خیلی خوب = ۴      خوب = ۳      قابل قبول = ۲      نیاز به تلاش بیشتر = ۱



۱- گروه‌های اصلی مواد غذایی را می‌دانم.



۲- می‌دانم هر یک از گروه‌های مواد غذایی چه نیازی از بدن ما را برآورده می‌کنند.



۳- بعضی از راه‌های نگهداری مواد غذایی را یاد گرفتم.



۴- فرق غذای مناسب و نامناسب را یاد گرفتم.

### غذاهای مردم

همه‌ی ما انسانها به چهار دسته از مواد غذایی یعنی نشاسته و قند، پروتئین، چربی و ویتامین نیاز داریم. اما همه انسانها این مواد را از غذاهای مشابهی به دست نمی‌آورند. مردمی که در کنار دریا هستند بیشتر مواد غذایی مورد نیاز خود را از دریا به دست می‌آورند و ماهی بیشتری مصرف می‌کنند. مردمی که در بیابانها زندگی می‌کنند از گوشت شتر و میوه‌هایی مثل خرما استفاده می‌کنند. مردمی که در کوهستان هستند از گیاهان کوهستانی و جانورانی مثل گوسفند و بز بیشتر استفاده می‌کنند. مردم کشور ما به دلیل آنکه به محیط‌های مختلفی دسترسی دارند، غذاهای بسیار متنوعی مصرف می‌کنند. غذاهای ایرانی از خوشمزه‌ترین غذاهای دنیا است.



### یک گام فراتر از کتاب

۱) چهار دسته‌ی اصلی از مواد غذایی را نام ببرید.

---



---



---

۲) به نظر شما آیا غذای مردم گیلان و مردم یزد یکسان است؟ چرا؟

---



---



---

۳) چرا ایرانی‌ها غذاهای بسیار متنوعی دارند؟

---



---



---

---



---



---



---



---



---

