



درسنامه‌ی درس ۲: خوراکی‌ها



عزیزانم آیا می دانید زمانی که کودک بودید چه تغییراتی در بدنتان ایجاد شده تا شما بزرگ شدید و به این سن رسیده اید؟ آیا می دانید بدن ما برای رشد کردن به چه چیزهایی نیاز دارد؟
بله آفرین، برای بزرگ شدن و رشد کردن باید **غذا** بخوریم اگر برای مدت طولانی غذا نخوریم بی حال و سست می شویم. در واقع **غذا** برای بدن ما مثل **بنزین برای ماشین** است.
بدن برای انجام کارهای روزانه (حرکت کردن، نفس کشیدن، کار کردن، صحبت کردن، فکر کردن، نوشتن و) به **انرژی** نیاز دارد و این انرژی را از راه خوردن **غذاهای مناسب** بدست می آورد.

بنابراین در هر وعده غذایی باید حتماً از **۵ گروه مواد غذایی** استفاده کرد تا مواد غذایی لازم برای رشد و سلامتی به بدن ما برسد.



پسرهای خوب همه ی ما در یک روز، **۳ وعده غذایی و البته میان وعده ها** را که شامل خوراکی های خوشمزه و پر انرژی از تمام گروههای غذایی است، استفاده می کنیم. پس بیایید با این گروه ها بیشتر آشنا شویم



خوراکی ها به ۵ دسته تقسیم می شوند:



(۱) **نان و غلات:** به این گروه از مواد غذایی، گروه قند و نشاسته هم می گویند.

مانند برنج، نان، ماکارونی، سیب زمینی، آرد گندم و ذرت

نان و غلات، بعضی از ویتامین ها و مواد لازم را به بدن ما می دهند و انرژی لازم برای بدن را تامین می کنند.

۲) میوه ها و سبزی ها:

مانند: انواع میوه ها (سیب و پرتغال و انگور و ...) و انواع سبزی ها



میوه ها و سبزی ها، سرشار از **ویتامین و مواد معدنی** هستند و **املاح و ویتامین های** مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

اگر چه ممکن است این مواد را بتوانید از سایر غذاها و مکمل ها نیز تامین کنید اما مقدار آنها در میوه ها بسیار بیشتر است.

مصرف آنها در طول روز **مقداری از آب مورد نیاز بدن** را نیز تامین می کند.

۳) مواد حاوی پروتئین:

مانند: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات



مواد پروتئینی، به **رشد بدن** کمک می کنند و به بدن ما مواد لازم را می رسانند.

در افراد بیمار و کودکان در حال رشد استفاده از مواد پروتئینی جهت بهبود یافتن بیماری، خوب شدن زخم ها و رشد اندامهای بدن بسیار مناسب است.

۴) لبنیات:



مانند: شیر، ماست، دوغ، کشک، پنیر، بستنی

لبنیات مملو از کلسیم هستند که باعث محکم شدن استخوانها و دندانها می شوند و بدن را مقاوم می کنند. مواد این گروه برای بدن بسیار مفید است

۵) چربی ها:

چربی ها شامل:

- ۱) چربی های حیوانی (روغن های حیوانی که از بدن حیواناتی مانند گاو و گوسفند تهیه می شود.)
- ۲) روغن های گیاهی و دانه های چرب روغنی (آفتاب گردان، کنجد و میوه زیتون)



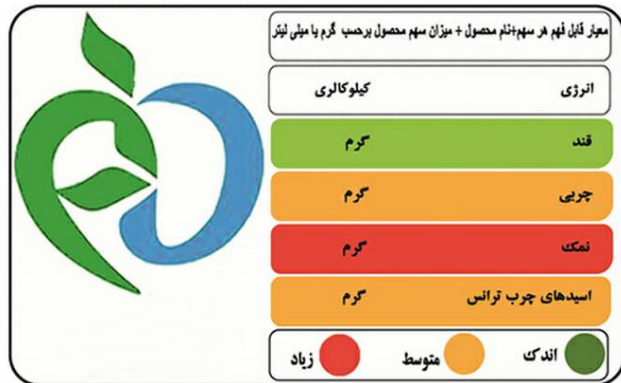
چربی ها، به بدن ما انرژی می دهند و باعث گرم شدن بدن ما می شوند.

حالا که با ۵ گروه اصلی مواد غذایی آشنا شدیم بیایید با هم کمی در مورد نشانه های سلامت خوراکی های تولید شده در کارخانه ها صحبت کنیم.

برچسب سیب سلامت

اگر به خوراکیهایی که از مغازه خریداری می شود دقت کنید، در قسمت پشت بسته بندی نشانی با **رنگ آبی و سبز** دیده می شود که طرحی شبیه به سیب دارد، این نشان بر روی تمام محصولات خوراکی موجود در ایران به چشم می خورد، وجود این نشان برای مصرف کننده نوعی اطمینان خاطر از سلامت محصول است.

در هنگام خرید مواد غذایی باید به برچسب سیب سلامت دقت کنیم. در کنار آرم سیب سلامت میزان انرژی، قند، چربی و نمک آن خوراکی با رنگهایی نشان داده شده است. **رنگ سبز نشان می دهد میزان این مواد در خوراکی بسیار کم است، رنگ زرد و قرمز نشان می دهد که در مصرف آن خوراکی باید احتیاط کرد.**



نکته: مصرف بیش از حد قند، چربی و نمک برای سلامتی

بسیار مضر است.

پسراں با دقت و فعال من، در هنگام خرید خوراکی ها باید **حواسمان حسابی جمع** باشد چون علاوه بر برچسب سیب سلامت باید به **تاریخ تولید و انقضا** آن محصول و همچنین به مقدار **مواد افزودنی و مواد نگهدارنده** آن خوراکی هم دقت کنیم.

مواد نگهدارنده:

مواد شیمیایی طبیعی یا مصنوعی هستند که آنها را به مواد غذایی اضافه می کنند تا از خوراکی ها در برابر فساد و خرابی ناشی از رشد میکروبها محافظت کنند و باعث ماندگاری بیشتر مواد غذایی شوند.

مانند: شیرهای مدت دار ، انواع کمپوتها ، کنسروها و انواع آب میوه ها

مواد افزودنی:

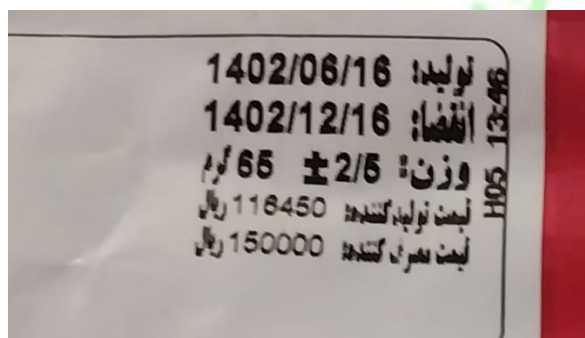
مواد شیمیایی هستند که به محصولات غذایی اضافه می شود تا رنگ، عطر و طعم بهتری داشته باشند عزیزانم باید دقت کنند خوراکی که انتخاب می کنند موادافزودنی نداشته باشد چون این مواد برای سلامتی ضرر بسیاری دارد.

مانند: انواع نوشابه ها و خوراکی های رنگی مثل پفک و لواشک



تاریخ تولید و انقضا:

بیشتر مواد غذایی که تهیه می کنیم **تاریخ تولید و انقضا** دارند که هنگام خرید باید به این تاریخ ها توجه کنیم تا محصولی که می خریم مصرفش نگذشته باشد و فاسد نباشد.



امیدوارم پسران کوشا و فعال من با اطلاعاتی که به دست آوردند، از این به بعد در انتخاب خوراکی دقت بیشتری داشته باشند تا همیشه سالم و تندرست زندگی کنند.