

# گروه‌های غذایی



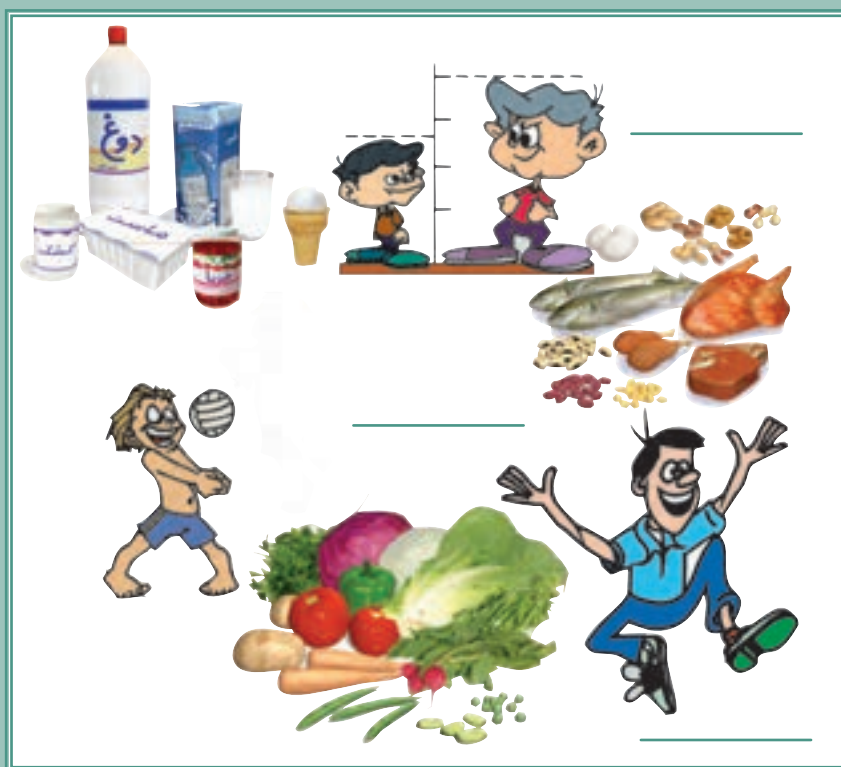


# چرا غذا می‌خوریم؟

موجودات زنده برای آن که بتوانند به زندگی خود ادامه دهند به غذا نیاز دارند. اگر موجود زنده به اندازه‌ی لازم و کافی غذا نخورد، ضعیف و بیمار می‌شود. بدن برای رشد کردن و انجام فعالیت‌هایی مانند حرکت کردن، ورزش کردن و فکرکردن به انرژی نیاز دارد که این انرژی را با خوردن غذاهای مختلف به دست می‌آورد.

## مشاهده کنید

تصویر زیر نشان می‌دهد که خوردن غذا برای انجام فعالیت‌های بدن لازم است. در جاهای خالی، نوع هر فعالیت را که نشان داده شده است، بنویسید.



# مواد غذایی

آموختید که هریک از غذاها دارای یک یا چند ماده‌ی غذایی مفید و با ارزش هستند. ما با خوردن هریک از آنها می‌توانیم بخشی از مواد مورد نیاز بدنمان را به دست آوریم.

مواد غذایی مورد نیاز بدن عبارت اند از :

۱- قندها و نشاسته‌ها (کربوهیدرات‌ها)

۲- چربی‌ها (لیپیدها)

۳- پروتئین‌ها

۴- ویتامین‌ها

۵- مواد معدنی و آب



مقایسه کنید

هریک از غذاهای ستون سمت راست با یکی از مواد غذایی در ستون سمت چپ ارتباط بیش‌تری دارد. آنها را به یک دیگر وصل کنید.

پروتئین

ویتامین

چربی

قند و نشاسته



فکر کنید

- چه غذاهایی را می‌شناسید که بیشترین مقدار پروتئین را دارند؟
- چند غذا را نام ببرید که بیشترین مقدار قند و نشاسته (کربوهیدرات) را دارند؟

# گروه‌های غذایی

در طول شبانه روز چند وعده غذا می‌خورید؟

در هر وعده، بیش‌تر از چه غذاهایی استفاده می‌کنید؟

غذاهای گوناگون، مواد غذایی متفاوتی دارند؛ پس برای آن که همه‌ی مواد غذایی ضروری به بدن برسد، لازم است از غذاهای متنوع استفاده کنیم. با توجه به مواد تشکیل دهنده‌ی غذاها آن‌ها را به گروه‌های غذایی زیر تقسیم می‌کنند:

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه سبزی‌ها و حبوبات تازه

۳- گروه میوه‌ها

۴- گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات خشک و مغزها

۵- گروه شیر و لبنیات

۶- گروه متفرقه (قند، چربی و روغن،...)

## ۱- گروه نان و غلات



تصویر روبه رو گروهی از مواد نان و غلات را نشان می‌دهد.

آیا می‌توانید تعداد دیگری از غلات را نام ببرید؟ این گروه شامل غذاهایی مانند انواع نان‌ها، گندم، جو و ذرت است. مواد غذایی این گروه دارای انرژی، بعضی

از ویتامین‌های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین هستند که همه‌ی این‌ها برای تأمین انرژی، رشد و سلامت دستگاه‌های بدن لازم است.

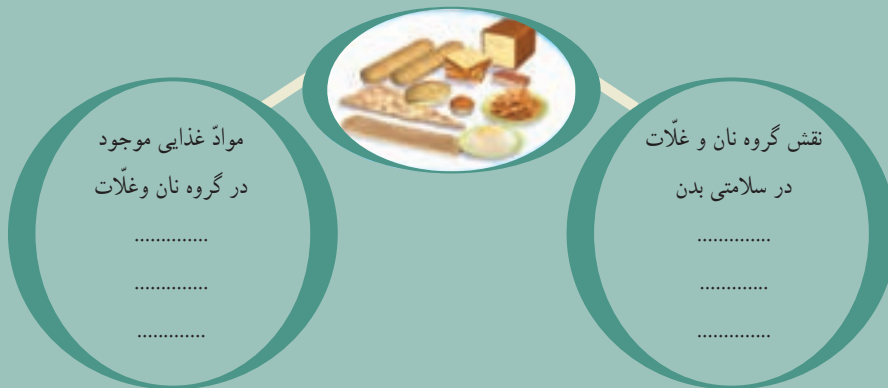
برای استفاده‌ی مفید از گروه نان و غلات بهتر است به این نکات توجه کنیم:  
- برنج را به صورت کته مصرف کنیم.  
- بیش‌تر از نان‌های سبوس‌دار مثل نان جو و سنگک استفاده کنیم.

## بیش‌تر بدانید

اگر در حفظ و نگهداری نان دقت نکنیم، به سرعت کپک می‌زند. در نان کپک زده، سمی تولید می‌شود که برای بدن بسیار خطرناک است؛ به همین دلیل انسان یا حیوان نباید از نان کپک زده استفاده کند.

## فعّالیت

مانند شکل زیر، درباره‌ی گروه نان و غلات یک پوستر تهیه کنید و در آن انواع موادّ غذایی موجود در گروه نان و غلات و همچنین نقش آن‌ها را در سلامتی بدن مشخص کنید.



## ۲- گروه سبزی‌ها و حبوبات تازه

چند نوع سبزی را نام ببرید.

گروه سبزی‌ها و حبوبات تازه شامل کاهو، کرفس، گوجه فرنگی، اسفناج، کدو حلوایی، نخودفرنگی و... است.

این گروه از غذاها باید در وعده‌های غذایی استفاده شود؛ زیرا مقدار زیادی ویتامین ث و ب و آهن دارد. مصرف سبزی‌ها و حبوبات تازه برای حفظ یا افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، بهبود زخم‌ها، سلامت پوست و... ضروری است.





### ۳- گروه میوه‌ها

آیا می دانید میوه‌ها چه ویتامین‌هایی دارند؟

گروه میوه‌ها شامل سیب، موز، زردآلو، کیوی، پرتقال و... است که دارای آهن و انواع ویتامین‌های آ، ث و ب است.

مصرف میوه‌ها برای حفظ مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، بهبود زخم‌ها و سلامت پوست مفید است.



برای استفاده ی مفید از گروه سبزی‌ها و میوه‌ها بهتر است به این نکات توجه کنیم:  
- هرروز از میوه‌ها و سبزی‌ها در وعده‌های غذایی خود استفاده کنیم.  
- بیش تر از سبزی‌های خام استفاده کنیم تا ویتامین‌های آن بیش تر حفظ شود.

## فکر کنید

برای استفاده‌ی بهتر از گروه سبزی‌ها و میوه‌ها چه نکات دیگری را پیشنهاد می‌دهید؟

## فعالیت

پوستری درباره‌ی گروه میوه‌ها و سبزی‌ها تهیه کنید و در آن انواع مواد غذایی موجود در هرگروه و نقش هریک را در سلامتی بدن مشخص کنید.

- ۴- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات خشک و مغزها  
آیا انواع حبوبات را می‌شناسید؟ برخی از آن‌ها را نام ببرید.  
آیا انواع مغزها را می‌شناسید؟ برخی از آن‌ها را نام ببرید.  
آیا می‌توانید چند نوع گوشت قرمز و گوشت سفید را نام ببرید؟



این گروه شامل این مواد است؛ گوشت‌های قرمز (گوساله، گاو، گوسفند)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، دل و جگر، قلوه، زبان و مغز، تخم مرغ، حبوبات (لپه، عدس، لوبیاسفید، نخود) و مغزها (گردو، پسته، بادام، فندق و تخمه‌ها).  
مهم‌ترین مواد غذایی این گروه پروتئین، آهن و ویتامین گروه ب می‌باشند که برای رشد بدن و خون‌سازی لازم است.

برای استفاده مفید از گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات خشک و مغزها بهتر است به این نکات توجه کنیم:

- تا آن جا که ممکن است گوشت‌ها را سرخ نکنیم.

- به جای گوشت قرمز، بیش‌تر از گوشت‌های سفید (مانند مرغ و ماهی) استفاده کنیم.

- از حبوبات، که سرشار از پروتئین هستند، بیش‌تر استفاده کنیم.

- در میان وعده‌های غذایی، برای تأمین انرژی و پروتئین بدن، از انواع مغزهای خام استفاده کنیم.



## فعّالیت

درباره‌ی گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات خشک و مغزها یک پوستر تهیه کنید و در آن، انواع مواد غذایی موجود در این گروه و نقش آن‌ها را در سلامتی بدن مشخص کنید.

## ۵- گروه شیر و لبنیات

آیا می‌توانید محصولاتی را که از شیر تهیه می‌شود نام ببرید؟

این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی و... است. مواد غذایی مهم در این گروه عبارت‌اند از:

پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه ب و ویتامین آ، که برای استحکام استخوان‌ها، دندان‌ها و رشد و سلامت پوست لازم است.



برای استفاده‌ی مفید از گروه شیر و لبنیات بهتر است به این نکات توجه کنیم :

- تا آن جا که ممکن است از شیرهای کم چربی استفاده کنیم.
- از لبنیات پاستوریزه استفاده کنیم.

فکر کنید

چه افرادی به غذاهای گروه شیر و لبنیات بیش‌تر نیاز دارند؟



## بیش تر بدانید

اگر موادی مانند کاکائو و قهوه را به شیر اضافه کنیم، فایده‌ی آن کم‌تر می‌شود؛ چون این مواد غذایی ترکیباتی دارند که اجازه نمی‌دهد کلسیم موجود در شیر، جذب بدن شود.

## بررسی کنید

به هنگام استفاده از شیر چه نکات دیگری را باید رعایت کنیم؟

## بیش تر بدانید

### پاستوریزه کردن چیست ؟

پاستوریزه کردن یکی از راه‌های سالم نگه داشتن شیر است. برای پاستوریزه کردن، شیر را در درجه‌ی حرارت معین و به مدت مشخص حرارت می‌دهند و سپس به سرعت سرد می‌کنند، تا تمام میکروب‌های مضر آن از بین برود و زمان نگهداری آن افزایش یابد.

## ۶- گروه متفرقه ( قند، چربی و روغن،...)

آیا می‌دانید چه غذاهایی بیش‌ترین میزان چربی را دارند؟

مواد غذایی این گروه شامل چربی‌ها (روغن‌های جامد و مایع، کره و...) و قندها (شیرینی‌ها، انواع مربا و...) است که در بدن انرژی تولید می‌کنند. در برنامه‌ی غذایی روزانه، باید از این گروه به کم‌ترین مقدار مصرف کنیم؛ زیرا مصرف بیش از اندازه‌ی غذاهای این گروه برای بدن ضرر دارد.



برای استفاده‌ی مفید از غذاهای این گروه بهتر است به این نکات توجه کنیم.

- روغن‌های مایع (گیاهی) مصرف کنیم.

- از مصرف زیاد چربی‌ها و شیرینی‌ها بپرهیزیم.

- برای برطرف کردن تشنگی از آب استفاده کنیم.

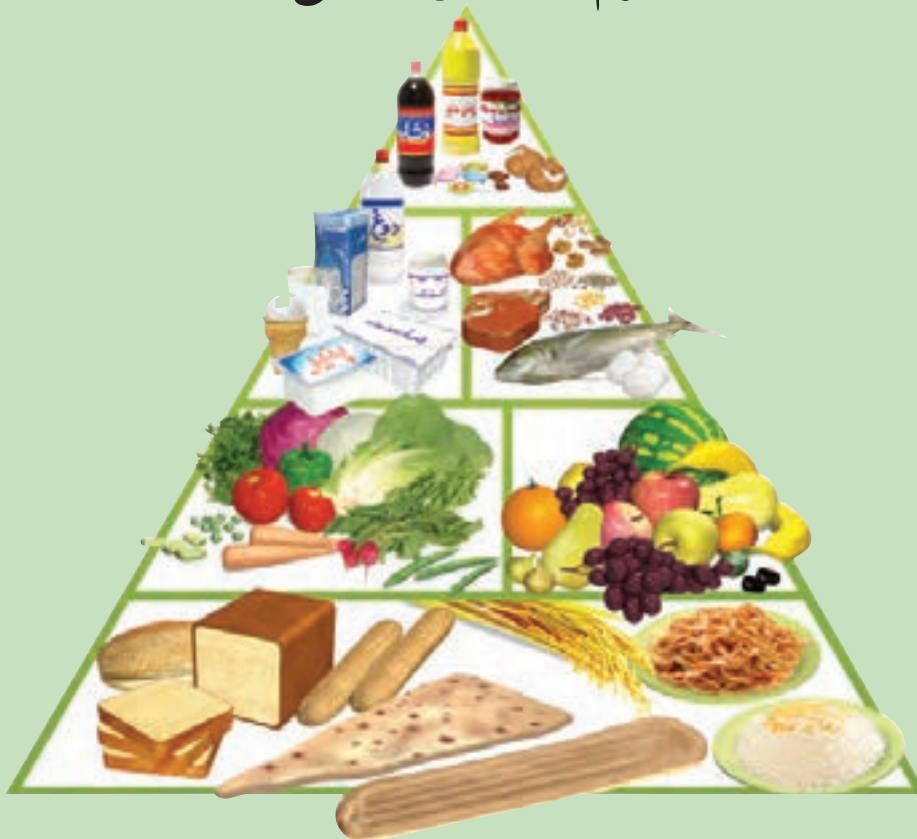
## فکر کنید

آیا می‌توانید مواد غذایی دیگری را نام ببرید که در گروه متفرقه قرار می‌گیرند؟

## کلسترول چیست ؟

یکی از چربی‌هایی که در بدن انسان وجود دارد، ماده‌ای به نام کلسترول است. در خون انسان کلسترول به دو صورت وجود دارد: کلسترول مفید و کلسترول مضر. کاهش کلسترول مفید و زیاد شدن کلسترول مضر در بروز بیماری‌های قلبی- عروقی مؤثر است. کلسترول برای بدن ماده‌ی پرارزشی است؛ برای مثال مقداری از آن در زیر پوست، بر اثر تابش آفتاب، به ویتامین D تبدیل می‌شود. اما اگر مقدار کلسترول مضر در خون افزایش پیدا کند، در دیواره‌ی رگ‌ها جمع می‌شود و باعث سفت شدن دیواره‌ی رگ‌ها، کاهش جریان خون و ایجاد بیماری فشارخون و بروز سکته‌ی قلبی و مغزی می‌شود.

## هرم راهنمای غذایی



برای غذا خوردن راهنمایی وجود دارد که به ما می‌گوید، بهتر است روزانه چه غذاهایی و به چه اندازه بخوریم. به این راهنما «هرم راهنمای غذایی» می‌گویند. امروزه، پزشکان تغذیه برای انتخاب غذای مناسب روزانه، استفاده از هرم راهنمای غذایی را توصیه می‌کنند.

اکنون شما با نگاه کردن به هرم راهنمای غذایی به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱- هرم راهنمای غذایی به چند قسمت تقسیم شده است؟

۲- آیا اندازه‌ی همه‌ی این قسمت‌ها باهم برابر است؟

همان‌طور که در تصویر می‌بینید، گروه نان و غلات در پایین هرم قرار گرفته است؛ این نشان می‌دهد که ما باید بیش‌تر از هر غذای دیگری از گروه نان و غلات استفاده کنیم. گروه متفرقه (چربی‌ها و قندها،...) در بالای هرم، یعنی در خانه‌ی کوچکی از آن قرار دارد؛ این نشان می‌دهد که باید غذاهای این گروه را کم‌تر مصرف کنیم.



## گفت و گو کنید

- چرا گروه غذایی نان و غلات در هرم راهنمای غذایی از بقیه‌ی گروه‌ها بزرگ‌تر است؟
- چرا اندازه‌ی قسمت‌های هرم راهنمای غذایی باهم فرق می‌کند؟
- در صورتی که به شیر دسترسی نداشته باشیم، به جای آن، از چه مواد غذایی دیگری می‌توانیم استفاده کنیم؟ چرا؟