



# فصل ۲: خوراکی‌ها

شامل مباحث:

- ۱ انواع مواد موجود در غذا
- ۲ گروه‌های مواد غذایی

همه‌ی ما برای زنده ماندن به آب و غذا نیاز داریم. یکی از اهداف غذا خوردن تأمین انرژی لازم برای فعالیت‌هایی مانند ضربان قلب، تنفس و ... که باعث زنده ماندن ما می‌شود و یا فعالیت‌های روزمره مانند راه رفتن، صحبت کردن، فکر کردن و ... است. دومین دلیل غذا خوردن، این است که بدن ما برای رشد و ترمیم (مانند ترمیم زخم‌ها) نیاز به موادی دارد که از طریق غذا خوردن تأمین می‌شود. در این درس با انواع غذا و ویژگی‌های آن‌ها آشنا می‌شویم.

## انواع مواد موجود در غذا

هر نوع غذایی که می‌خوریم از مواد مختلفی ساخته شده است که در بدن ما وظیفه‌های مختلفی دارند. این مواد شامل موارد زیر است:

① **مواد قندی و چربی‌ها:** این مواد به منظور تأمین انرژی بدن مصرف می‌شوند. در مقادیر مساوی، چربی‌ها انرژی بیشتری دارند و به عنوان ذخیره‌ی انرژی برای مدت‌های طولانی‌تری در بدن ذخیره می‌شوند.

② **پروتئین‌ها:** این مواد به مصرف رشد و ترمیم اندام‌ها می‌رسند؛ برای مثال بیشتر ماهیچه از پروتئین ساخته شده است؛ هم‌چنین در استخوان‌ها و دیگر بخش‌های بدن نیز پروتئین به کار رفته است.

③ **ویتامین‌ها و مواد معدنی:** این مواد که به مقدار بسیار کم در غذاها وجود دارند، وظایف مهم و زیادی بر عهده دارند. موادی مانند کلسیم و نمک را مواد معدنی می‌نامند. ویتامین‌های (ث) و (ب) نیز مثال‌هایی از ویتامین‌ها هستند. تنظیم فعالیت سلول‌های بدن، حفظ سلامتی، کمک به تشکیل سلول‌ها و مبارزه علیه بیماری‌ها، چند مثال از وظایف ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

④ **آب:** بیشتر بدن را آب تشکیل می‌دهد. این ماده به دفع مواد زائد (از طریق ادرار، عرق و ...) کمک می‌کند و از گرم شدن زیاد بدن جلوگیری می‌کند.

## گروه‌های مواد غذایی

غذاهایی که در وعده‌های غذایی می‌خوریم را برحسب نوع مواد مفیدی که به بدن می‌رسانند، می‌توان به چهار گروه اصلی طبقه‌بندی کرد. این گروه‌های غذایی به صورت زیر است:

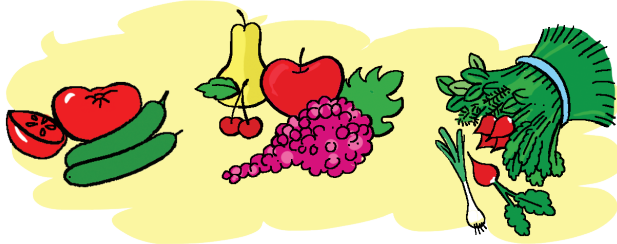
### ۱ گروه نان، برنج و ماکارونی: این گروه از مواد غذایی

از غلات (گندم، برنج، جو، ذرت و ...) تهیه می‌شوند و بیشترین غذای روزانه‌ی ما را تشکیل می‌دهند و دارای مواد نشاسته‌ای (نوعی از مواد قندی)، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.



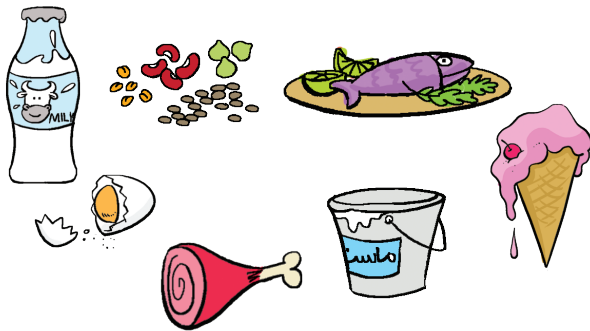
### ۲ گروه میوه‌ها، سبزی‌ها و خرما: این گروه از مواد غذایی

دارای مواد قندی و ویتامین‌ها هستند و نسبت به گروه نان، برنج و ماکارونی به مقدار کم‌تری مصرف می‌شوند. سیب، پرتقال، نارنگی، موز، خیار، گوجه، کاهو، کدو، بادمجان، تربچه، نعناع، ریحان و ...، مثال‌هایی از این گروه‌اند.



### ۳ گروه گوشت قرمز (گوشت گوسفند، گاو و ...)، ماهی، مرغ و تخم‌مرغ، حبوبات و لبنیات: این گروه از مواد غذایی

روزانه به مقدار کم‌تری نسبت به گروه میوه‌ها، سبزی‌ها و خرما مصرف می‌شوند. لبنیات که شامل شیر، ماست، کشک، دوغ و پنیر هستند دارای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی مانند کلسیم هستند. کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و استحکام آن‌ها لازم است. حبوبات، گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ، دارای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی هستند. البته گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ کمی چربی نیز دارند.



### ۴ گروه روغن، کره، دانه‌های روغنی مانند بادام‌زمینی، سویا، کنجد، بادام، پسته

و گردو: این گروه از مواد غذایی نسبت به تمام گروه‌های دیگر کم‌تر مورد نیاز ما هستند. همان‌طور که قبلاً گفتیم چربی‌ها بیشتر برای بدن انرژی تولید می‌کنند. چربی‌های گیاهی مانند روغن موجود در پسته، گردو و بادام‌زمینی، کنجد و بادام به‌جز چربی‌های مفید دارای مواد معدنی نیز هستند.





### به تغذیه‌ی خود توجه کنید

بررسی‌های دانشمندان نشان داده به جز رعایت مقدار مصرف گروه‌های غذایی نسبت به هم، به مسائل دیگری نیز باید توجه کنیم تا بدنی سالم داشته باشیم. در زیر به چند مورد از این مسائل اشاره می‌کنیم:

❖ مصرف زیاد چربی به تدریج ممکن است باعث بیماری‌های قلبی و آسیب به رگ‌ها شود که گاهی خطر مرگ را نیز به دنبال دارد.

❖ مصرف زیاد غذاهای چرب و شیرین باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود و زمینه را برای مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها فراهم می‌کند.

❖ مصرف زیاد شیرینی باعث خراب شدن دندان‌ها می‌شود. علاوه بر آن خطر ایجاد بیماری به نام مرض قند (دیابت) را نیز زیاد می‌کند.

❖ مصرف نمک و غذاهای شور برای بدن ضرر دارد و باعث زیاد شدن فشار خون و آسیب به کلیه، قلب و دیگر اندام‌ها می‌شود.

❖ در میوه‌ها و غلات موادی وجود دارند که به آن‌ها فیبر گفته می‌شود. فیبرها به دفع مدفوع از روده کمک می‌کنند و از ابتلا به سرطان روده جلوگیری می‌کنند.

❖ در برخی از غذاهای آماده و بسته‌بندی شده یا کنسرو شده، از موادی به نام **نگهدارنده** استفاده می‌شود. این مواد باعث می‌شوند تا مواد غذایی بسته‌بندی شده تا مدت طولانی تری کیفیت و طعم خود را حفظ کنند. برخی از مواد نگهدارنده اگر زیاد مصرف شوند خطر مسمومیت غذایی و از بین رفتن خواص خوب مواد غذایی را زیاد می‌کنند و حتی گاهی خطر ابتلا به سرطان نیز وجود دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود تا حد امکان از مصرف چنین غذاهایی پرهیز شود. با توجه به توضیحات قبل متوجه می‌شوید که مصرف مواد غذایی مانند چیپس، پفک، نوشابه، سوسیس، کالباس و فست‌فودها برای سلامتی مضر است. علاوه بر این، مصرف زیاد مربا، شربت، غذاهای کنسروی و آماده نیز برای سلامتی ضرر دارند. به همین دلیل بهتر است بیشتر، از غذاهای تازه و خانگی برای تغذیه استفاده کنیم.

### وعده‌های غذایی

مردم اغلب سه وعده‌ی غذایی صبحانه، نهار و شام مصرف می‌کنند که در این جا با نوع غذاهای مناسب این وعده‌ها به طور مختصر آشنا می‌شویم.

**صبحانه:** این وعده‌ی غذایی بسیار مهم است. زیرا پس از آن به مدت طولانی غذا نمی‌خوریم و از طرفی برای فعالیت روزانه انرژی زیادی نیاز داریم. نخوردن صبحانه زیان‌های زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به نداشتن



## خوراکی‌ها

انرژی کافی برای فعالیت و درس خواندن در مدرسه، ایجاد گرسنگی زیاد تا ظهر و در نتیجه مصرف زیاد غذا هنگام ناهار اشاره کرد که باعث بروز چاقی می‌شود. یک صبحانه‌ی خوب می‌تواند شامل نان، لبنیات، تخم‌مرغ، میوه‌ها و سبزیجات تازه، گردو و عسل باشد.

**ناهار:** در وعده‌ی ناهار می‌توان از چهار گروه غذایی استفاده کرد تا علاوه بر تأمین انرژی، مواد مورد نیاز بدن از هر چهار گروه غذایی تأمین شود.

**شام:** این وعده‌ی غذایی نسبت به دو وعده‌ی قبل اهمیت کم‌تری دارد، ولی به این معنی نیست که نباید شام خورد. برای وعده‌ی شام مصرف غذاهای کم‌حجم و ساده‌تر مناسب است؛ زیرا هضم غذاهای سنگین و پرانرژی دشوارتر است و چون در خواب انرژی کم‌تری لازم داریم، مصرف غذای زیاد می‌تواند باعث چاقی شود.

### بررسی غذاها

دانستید که مواد غذایی را می‌توان به چهار گروه طبقه‌بندی کرد. در بسیاری از غذاهایی که می‌خوریم از چهار گروه مواد غذایی استفاده شده است. غذاهایی که از هر چهار گروه مواد غذایی در آن‌ها استفاده شده و نسبت آن‌ها نیز به همان نسبتی است که گفتیم (مثلاً نان و غلات < سبزی و میوه < گوشت و ...) غذاهای بهتری هستند. در ادامه به بررسی چند نمونه از این غذاها می‌پردازیم.

نام غذا	گروه نان و برنج و ...	گروه گوشت و مرغ و ماهی و میوه‌جات و ...	گروه میوه‌ها و سبزیجات و ...	گروه روغن و کره و سویا و ...
سوپ رشته‌فرنگی	رشته‌فرنگی	مرغ	جعفری، هویج، رب	کره
زرشک‌پلو با مرغ	برنج	مرغ	زرشک، خلال پسته، زعفران، رب	روغن
برنج و خورشت قیمه	برنج، سیب‌زمینی	گوشت گاو و یا گوسفند	لپه، دارچین، زعفران، رب	روغن
خوراک گوشت و سبزیجات	سیب‌زمینی	گوشت گاو و یا گوسفند	لوبیاسبز، هویج، رب	روغن
آش رشته	رشته	نخود، لوبیا، عدس، کشک	سبزی آش، نعناع	روغن
کتلت	نان، سیب‌زمینی	تخم‌مرغ، گوشت	زردچوبه، سبزی معطر	روغن





### شرایط و محل مناسب نگهداری مواد غذایی

به جز ارزش غذاییِ غذاهایی که می‌خوریم و نقش آن‌ها در سلامت ما، روش تهیه و آلوده‌نبودن آن‌ها به میکروب‌ها نیز بسیار مهم است؛ زیرا آلوده یا فاسد شدن مواد غذایی می‌تواند باعث بیماری ما شود. نگهداری مواد غذایی در شرایط نامناسب، کیفیت آن‌ها را پایین می‌آورد و خواص آن‌ها را دچار تغییر، و ارزش غذایی آن‌ها را کم می‌کند. به همین دلیل باید با شرایط مناسب نگهداری مواد غذایی، آشنایی بیشتری پیدا کنید. در ادامه به شرایط مناسب نگهداری برخی مواد غذایی اشاره می‌کنیم:

- ◀ گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ ← باید در یخچال نگهداری شود.
- ◀ حبوبات ← باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.
- ◀ چربی ← باید در ظرف دردار و دربسته نگهداری شود.
- ◀ لبنیات ← باید در یخچال نگهداری شود.
- ◀ سبزی و میوه ← باید در یخچال یا در جای خشک نگهداری شود.
- ◀ میوه و سبزی خشک ← باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.

### روش‌های نگهداری مواد غذایی

گاهی لازم است که مواد غذایی را برای مدت‌های طولانی‌تری نگهداری کنیم، به همین دلیل روش‌های مختلفی برای نگهداری مواد غذایی به مدت طولانی به کار می‌رود. برخی از این روش‌ها قابل انجام در منزل هستند و برخی در روش‌های صنعتی و کارخانه‌ای قابل انجام هستند. در زیر با بعضی از این روش‌ها آشنا می‌شوید:

- ① **خشک کردن:** خشک کردن برخی مواد غذایی مانند برنج و ماکارونی باعث می‌شود تا مدت‌های طولانی فاسد نشوند. تهیه‌ی خشکبار نیز به همین دلیل است.
- ② **شور یا ترش کردن:** برای نگهداری میوه‌ها و سبزیجات می‌توان از این روش‌ها استفاده کرد. در روش شور کردن، موادی مانند خیار، کلم و هویج را در آب نمک غلیظ قرار می‌دهند تا نمک مانع فاسد شدن آن‌ها شود. گاهی نیز این نوع مواد را در سرکه قرار می‌دهند و ترشی درست می‌کنند. سرکه نیز تا مدت‌ها مانع فاسد شدن این مواد گیاهی می‌شود.
- ③ **تهیه‌ی کمپوت و مربا:** در این روش‌ها بعضی از میوه‌ها را در محلول آب و شکر می‌جوشانند. یعنی در محلول آب و شکر می‌پزند و با غلیظ شدن شکر در آب، از فاسد شدن میوه جلوگیری می‌شود.
- ④ **منجمد کردن:** چون میکروب‌ها در سرما به خوبی فعالیت نمی‌کنند، با قراردادن مواد غذایی در فریزر، می‌توان تا مدت‌ها از فاسد شدن آن‌ها جلوگیری کرد.
- ⑤ **کنسرو کردن:** این روش در کارخانه‌های کنسروسازی قابل انجام است و انواع مواد غذایی پس از پختن در قوطی‌های کنسرو بسته‌بندی می‌شوند تا از فاسد شدن آن‌ها جلوگیری شود.



## پرسش‌های چهارگزینه‌ای

۱- کدام یک از خوراکی‌های زیر را باید هر روز مصرف کرد؟

- ① ماهی      ② شیر      ③ کره      ④ گوشت گاو

۲- استفاده‌ی زیاد از کدام دو ماده به بدن آسیب بیشتری می‌رساند؟

- ① شکر و نمک      ② نان و ماکارونی      ③ برنج و سبزی      ④ خرما و عدس

۳- کدام ماده‌ی غذایی در گروهی که سه ماده‌ی غذایی دیگر قرار دارند، جای نمی‌گیرد؟

- ① ماست      ② کشک      ③ زیتون      ④ لوبیا قرمز

۴- ..... جزو لبنیات در نظر گرفته نمی‌شود.

- ① ماست      ② پنیر      ③ کشک      ④ سفیده‌ی تخم‌مرغ

۵- کدام گزینه درست نیست؟

① هر چه انواع غذایی که می‌خوریم بیشتر باشد، برای سلامتی بهتر است.

② هدف از تغذیه، تأمین ماده و انرژی لازم برای بدن است.

③ هر چه مقدار غذایی که می‌خوریم بیشتر باشد، سالم‌تر خواهیم بود.

④ تمام فعالیت‌های ما به غذایی که می‌خوریم وابسته است.

۶- نوجوان در حال رشد برای تأمین مواد لازم برای رشد، به کدام یک از مواد غذایی زیر بیشتر نیاز دارد؟

- ① ویتامین      ② پروتئین      ③ مواد قندی      ④ مواد معدنی

۷- انرژی بدن ما از ..... تأمین می‌شود.

- ① ویتامین و مواد معدنی      ② پروتئین و آب      ③ قند و مواد معدنی      ④ قند و چربی

۸- کدام بخش از بدن بیشتر از پروتئین ساخته شده است؟

- ① استخوان‌ها      ② خون      ③ ماهیچه‌ها      ④ پوست

۹- در مصرف مقدارهای مساوی و زیاد قند و چربی، چربی‌ها بیشتر باعث چاقی می‌شوند؛ زیرا .....

① غذاهای چرب طعم و مزه‌ی بهتری دارند.

② افراد چاق کم‌تحرک هستند.

③ از وظایف چربی‌ها، چاق کردن بدن است.

۱۰- کلسیم، نمک و شکر به ترتیب به کدام گروه از مواد غذایی تعلق دارند؟

① مواد معدنی، قندها، ویتامین‌ها      ② مواد معدنی، مواد معدنی، قندها

③ مواد معدنی، نمک‌ها، پروتئین‌ها      ④ قندها، مواد معدنی، چربی‌ها



۱۱- خوردن کدام خوراکی از نظر سلامتی برای بدن مناسب است؟

- ۱ پفک ۲ چیپس ۳ توت ۴ نوشابه

۱۲- در کشمش، زیتون و مرغ به ترتیب کدام یک از مواد غذایی به مقدار بیشتری وجود دارد؟

- ۱ قند، چربی، پروتئین ۲ قند، ویتامین، پروتئین ۳ چربی، چربی، ویتامین ۴ قند، چربی، ویتامین

۱۳- مصرف کدام یک از مواد پروتئین دار، از نظر بهداشتی برای سلامتی مناسب نیست؟

- ۱ تخم مرغ ۲ سوسیس ۳ سویا ۴ عدس

۱۴- اگر بخواهیم لبنیات را جزو یکی از گروه‌های غذایی قرار دهیم جزو کدام یک از گروه‌های زیر می‌باشد؟

- ۱ نان و مواد نشاسته‌ای ۲ روغن‌ها و کره ۳ سبزیجات و میوه‌ها ۴ گوشت و مواد پروتئینی

۱۵- آش رشته یکی از غذاهای ایرانی است. در تهیه این غذا از کدام گروه‌های غذایی کم‌تر استفاده می‌شود؟

- ۱ نان و غلات ۲ میوه و سبزی‌ها ۳ گوشت و حبوبات ۴ روغن و کره

۱۶- با توجه به شناختی که از نوع مواد موجود در گروه‌های غذایی دارید، در کدام گزینه مقدار انرژی ذخیره شده

در مقدارهای مساوی از گروه‌های غذایی، به درستی مقایسه شده است؟

- ۱ روغن‌ها < گوشت و حبوبات < نان و غلات ۲ سبزی‌ها و میوه‌ها < نان و غلات < روغن‌ها

- ۳ گوشت و حبوبات < نان و غلات < روغن‌ها ۴ روغن‌ها < نان و غلات < گوشت و حبوبات

۱۷- ویتامین برای ..... بدن لازم است.

- ۱ تولید انرژی ۲ سلامتی و کارکرد ۳ رشد و ترمیم ۴ ذخیره انرژی

۱۸- در مقدارهای مساوی، انرژی موجود در کدام ماده‌ی غذایی بیشتر است؟

- ۱ شیر ۲ نخود ۳ انار ۴ شکلات

۱۹- کدام یک از مواد غذایی زیر را می‌توان از منابع مهم ویتامین‌ها دانست؟

- ۱ نمک‌ها ۲ نان‌ها ۳ سبزی‌ها ۴ گوشت‌ها

۲۰- در هنگام خرید مواد غذایی بسته‌بندی، اغلب کدام یک از اطلاعات زیر روی بسته‌ی آن نوشته نشده است؟

- ۱ تاریخ مصرف ۲ نوع مواد غذایی موجود در آن

- ۳ شرایط نگهداری ۴ مقدار نیاز روزانه‌ی مصرف آن

۲۱- کدام مورد از وظایف ویتامین‌ها و مواد معدنی به حساب نمی‌آید؟

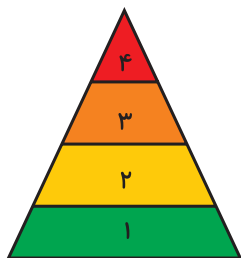
- ۱ کمک به مبارزه علیه بیماری‌ها ۲ کمک به تشکیل سلول‌ها

- ۳ ذخیره‌سازی انرژی ۴ تنظیم فعالیت‌های سلول‌ها



## خوراکی‌ها

۲۲- برای مقایسه‌ی مقدار نیاز روزانه به گروه‌های مواد غذایی، آن‌ها را در یک مثلث مانند شکل زیر قرار می‌دهند. گروه‌هایی که به رأس مثلث نزدیک‌ترند باید به مقدار کم‌تری در روز مصرف شوند. با توجه به این موضوع، موارد ۱، ۲، ۳ و ۴ به ترتیب کدام گروه‌های غذایی هستند؟



- ۱ نان و غلات و ماکارونی، سبزی‌ها و میوه‌ها، گوشت و لبنیات و حبوبات، روغن‌ها و کره  
 ۲ میوه‌ها و سبزی‌ها، نان و غلات و ماکارونی، روغن‌ها و کره، گوشت و لبنیات و حبوبات  
 ۳ گوشت و لبنیات و حبوبات، نان و غلات و ماکارونی، میوه‌ها و سبزی‌ها، روغن‌ها و کره  
 ۴ نان و غلات و ماکارونی، گوشت و لبنیات و حبوبات، سبزی‌ها و میوه‌ها، روغن‌ها و کره

۲۳- برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و استحکام آن‌ها مصرف کدام ماده‌ی غذایی را پیشنهاد می‌کنید؟

- ۱ خرما ۲ سیب ۳ گردو ۴ شیر

۲۴- مصرف زیاد کدام مواد غذایی می‌تواند باعث آسیب به قلب شود؟

- ۱ چربی و نمک ۲ شیرینی و شکر ۳ نان و غلات ۴ شکر و کلسیم

۲۵- نقش مواد نگهدارنده‌ای که به مواد غذایی افزوده می‌شود چیست؟

- ۱ افزایش ارزش غذایی مواد غذایی

- ۲ حفظ کیفیت و طعم مواد غذایی و جلوگیری از فاسدشدن آن‌ها

- ۳ کمک به رشد و تنظیم فعالیت‌های سلول‌ها

- ۴ نگهداری مواد غذایی در شرایط خارج از یخچال

۲۶- کدام ماده‌ی غذایی را می‌توان هم در گروه نان و غلات و هم روغن‌ها قرار داد؟

- ۱ کره ۲ ذرت ۳ گردو ۴ برنج

۲۷- در بسته‌های کدام ماده‌ی غذایی معمولاً از نگهدارنده استفاده نمی‌شود؟

- ۱ تن ماهی ۲ آبمیوه ۳ کنسرو لوبیا ۴ آب معدنی

۲۸- مصرف زیاد کدام ماده‌ی غذایی سلامت دندان‌ها را بیشتر به خطر می‌اندازد؟

- ۱ کاهو ۲ نوشابه ۳ کره ۴ پفک

۲۹- کدام دسته از مواد غذایی به دفع مواد از روده بیشتر کمک می‌کند؟

- ۱ روغن‌ها ۲ میوه‌ها و سبزی‌ها ۳ گوشت و لبنیات ۴ نان و برنج

۳۰- دانه‌ی کدام گیاه را نمی‌توان جزو گروه روغن‌ها قرار داد؟

- ۱ سویا ۲ بادام ۳ گردو ۴ گندم



۳۱- استخوان‌ها و دندان‌های شخصی به دلیل تغذیه‌ی نادرست دچار مشکل شده و استحکام خود را از دست داده‌اند. کدام ماده‌ی غذایی در غذای مصرفی این شخص نبوده یا بسیار کم بوده است؟

- ① کلسیم      ② نمک      ③ قند      ④ روغن

۳۲- ..... جزو مواد لازم برای بدن ما نیستند ولی در برخی غذای ما وجود دارند.

- ① مواد معدنی      ② مواد نگهدارنده      ③ مواد انرژی‌دار      ④ مواد نشاسته‌ای

۳۳- در افراد مبتلا به بیماری دیابت (مرض قند) مقدار قند موجود در خون از حد مجاز بیشتر می‌شود. این افراد برای جلوگیری از افزایش بیش از حد قند خون کدام یک از مواد غذایی را نباید مصرف کنند؟

- ① نمک      ② تخم‌مرغ      ③ مربا      ④ شیر

۳۴- مصرف نمک برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا ضرر دارد. به همین علت این افراد بهتر است از مصرف ..... پرهیز کنند.

- ① نوشابه      ② گوشت مرغ      ③ شربت      ④ چیپس

۳۵- مصرف غذای کم حجم و ساده در کدام وعده‌ی غذایی مناسب‌تر است؟

- ① صبحانه و ناهار      ② ناهار      ③ شام      ④ شام و ناهار

۳۶- مصرف کدام ماده‌ی غذایی برای وعده‌ی صبحانه مناسب نیست؟

- ① تخم‌مرغ      ② میوه      ③ گردو      ④ گوشت قرمز

۳۷- در کدام وعده‌ی غذایی بهتر است از هر چهار گروه مواد غذایی استفاده کرد؟

- ① صبحانه      ② ناهار      ③ شام      ④ هر سه وعده

۳۸- کدام یک از اجزای آش رشته به ترتیب به گروه‌های نان و غلات، گوشت و حبوبات و لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌ها تعلق دارند؟

- ① رشته، کشک، نعناع      ② کشک، رشته، سبزی آش

- ③ رشته، نخود، کشک      ④ رشته، لوبیا، کشک

۳۹- در کدام یک از مواد غذایی زیر از گروه نان و غلات استفاده نشده است؟

- ① چلوکباب      ② خوراک مرغ و سیب‌زمینی

- ③ کوکو سبزی      ④ لازانیا

۴۰- آیا ممکن است شخصی مقدار زیادی مواد غذایی مصرف کند، ولی تمام مواد مورد نیاز بدن او تأمین نشود؟

- ① خیر، اضافه بر نیازش نیز غذا خورده است.      ② بله، بستگی به انواع غذایی که می‌خورد دارد.

- ③ بستگی به مقدار غذایی دارد که می‌خورد.      ④ بستگی به جثه و سن شخص دارد.



۴۱- کدام گزینه درست است؟

- ۱ مصرف غذاهای آب‌پز بهتر از غذاهای سرخ‌کرده است.
- ۲ مصرف غذاهای سرخ‌کرده بهتر از غذاهای آب‌پز است.
- ۳ میزان مصرف مواد غذایی در سن‌های مختلف یکسان است.
- ۴ افراد پیر و سالخورده بیشتر از جوانان به مواد پرانرژی نیاز دارند.

۴۲- در کدام یک از غذاهای زیر از انواع میوه‌ها و سبزیجات بیشتر استفاده شده است؟

- ۱ چلوخورشت قیمه
- ۲ عدس‌پلو
- ۳ باقالی‌پلو
- ۴ کتلت

۴۳- کدام یک از مواد غذایی زیر باید در جای خشک و خنک نگهداری شود؟

- ۱ گوشت
- ۲ نخود و عدس
- ۳ سبزی
- ۴ چربی

۴۴- کدام ماده‌ی غذایی لازم نیست که حتماً در یخچال نگهداری شود؟

- ۱ مرغ
- ۲ پنیر
- ۳ میوه
- ۴ روغن زیتون

۴۵- نگهداری ..... در خارج از یخچال باعث می‌شود تا سریع‌تر از مواد غذایی دیگر گزینه‌ها فاسد شود.

- ۱ عدس
- ۲ روغن ذرت
- ۳ انجیر خشک
- ۴ ماهی

۴۶- در خوردن مواد غذایی برای حفظ سلامتی، کدام مورد از اهمیت کم‌تری برخوردار است؟

- ۱ تنوع غذایی
- ۲ بهداشتی بودن
- ۳ میزان علاقه به آن غذا
- ۴ مقدار غذایی که می‌خوریم

۴۷- روش خشک کردن، روشی برای نگهداری ..... محسوب نمی‌شود.

- ۱ برنج
- ۲ ماکارونی
- ۳ بادام
- ۴ کلم

۴۸- روش شور کردن برای نگهداری کدام یک از گروه‌های مواد غذایی مناسب‌تر است؟

- ۱ میوه‌ها و سبزی‌ها
- ۲ گوشت و حبوبات
- ۳ نان و غلات
- ۴ چربی‌ها

۴۹- برای ترش کردن و نگهداری مواد غذایی در منزل، معمولاً از کدام ماده استفاده می‌شود؟

- ۱ نمک
- ۲ سرکه
- ۳ آلیمو
- ۴ آب‌پرتقال ترش

۵۰- از کدام ماده برای نگهداری مواد غذایی در منزل استفاده نمی‌شود؟

- ۱ شکر
- ۲ نمک
- ۳ سرکه
- ۴ روغن

۵۱- کدام یک از روش‌های نگهداری مواد غذایی می‌تواند از مواد غذایی تا مدت طولانی‌تری حفاظت کند؟

- ۱ کنسرو کردن
- ۲ تهیه‌ی کمپوت در منزل
- ۳ شور کردن در منزل
- ۴ ترش کردن در منزل

۵۲- روش انجماد (یخ‌زدن) بیشتر برای نگهداری کدام یک از مواد غذایی زیر در منزل استفاده می‌شود؟

- ۱ میوه
- ۲ گوشت
- ۳ لبنیات
- ۴ حبوبات





## پاسخنامه

- ۱- **گزینه ۲** به دلیل نقشی که شیر در تأمین پروتئین و مواد معدنی لازم برای رشد دارد، باید هر روز تا دو لیوان شیر مصرف کرد.
- ۲- **گزینه ۱** مصرف زیاد شکر و نمک می‌تواند باعث بیماری‌هایی مانند مرض قند و افزایش فشار خون شود.
- ۳- **گزینه ۳** زیتون میوه‌ای روغنی است و به دلیل روغن زیاد در گروه روغن‌ها قرار می‌گیرد، در حالی که گزینه‌های دیگر در گروه پروتئین، حبوبات و لبنیات قرار دارند.
- ۴- **گزینه ۴** سفیده‌ی تخم‌مرغ از شیر به دست نمی‌آید به همین دلیل جزو لبنیات محسوب نمی‌شود.
- ۵- **گزینه ۳** مصرف زیاد مواد غذایی از هر گروهی که باشد می‌تواند سلامت بدن را به خطر بیندازد، به همین دلیل گزینه‌ی (۳) نادرست است. گزینه‌ی (۱) درست است؛ زیرا خوردن غذاهای متنوع می‌تواند انواع مواد لازم برای بدن را به ما برساند.
- ۶- **گزینه ۲** پروتئین برای رشد لازم است به همین دلیل نوجوان در حال رشد به پروتئین بیشتری نیاز دارد.
- ۷- **گزینه ۴** گروه قند و چربی مسئول تأمین انرژی لازم برای فعالیت‌های بدن هستند.
- ۸- **گزینه ۳** با وجود آن‌که در استخوان، خون و پوست پروتئین وجود دارد، ولی مقدار پروتئین ماهیچه‌ها بیشتر است.
- ۹- **گزینه ۴** در مقدارهای مساوی، انرژی چربی‌ها بیش از دو برابر انرژی قندهاست، به همین دلیل مصرف زیاد چربی‌ها بیشتر باعث چاقی می‌شود.
- ۱۰- **گزینه ۲**
- ۱۱- **گزینه ۳** توت از میوه‌هاست و به‌جز مواد قندی دارای ویتامین و مواد معدنی هم است.
- ۱۲- **گزینه ۱** کشمش شیرین است، زیرا مواد قندی زیادی دارد. زیتون میوه‌ی روغن‌دار است. مرغ نیز جزو گوشت‌هاست و دارای پروتئین است.
- ۱۳- **گزینه ۲** سوسیس به دلیل مواد افزودنی و نگه‌دارنده‌ی زیاد، از نظر بهداشتی برای سلامتی مناسب نیست.
- ۱۴- **گزینه ۴** لبنیات در گروه گوشت و حبوبات (مواد پروتئینی) قرار می‌گیرد.
- ۱۵- **گزینه ۴** برای تهیه‌ی آش فقط مقدار کمی روغن برای سرخ کردن نعنای به کار می‌رود که آن هم همه‌ی افراد استفاده نمی‌کنند. لازم به ذکر است که رشته‌ی آش‌ی جزو گروه نان و غلات است.
- ۱۶- **گزینه ۴** انرژی روغن‌ها و چربی‌ها بیشتر از نان و غلات، که دارای مواد نشاسته‌ای هستند، می‌باشد. گوشت و حبوبات نیز انرژی کمی دارند به همین دلیل به عنوان منبع انرژی مصرف نمی‌شوند.
- ۱۷- **گزینه ۲** ویتامین‌ها به تنظیم کارهای بدن کمک می‌کنند، به همین دلیل در سلامت بدن نقش مهمی دارند.



## خوراکی‌ها

- ۱۸- **گزینه ۴** شکلات به دلیل داشتن مواد قندی و چربی انرژی بیشتری نسبت به گزینه‌های دیگر دارد.
- ۱۹- **گزینه ۳** میوه‌ها و سبزی‌های تازه مهم‌ترین منابع تأمین ویتامین بدن هستند.
- ۲۰- **گزینه ۴** برچسب روی مواد غذایی، اطلاعاتی در مورد ویژگی‌های آن ماده‌ی غذایی، مانند تاریخ مصرف، مقدار انرژی و ... در اختیار قرار می‌دهد، ولی مقدار نیاز روزانه‌ی ما به مصرف آن غذا را نشان نمی‌دهد.
- ۲۱- **گزینه ۳** ویتامین‌ها و مواد معدنی مسئول تولید انرژی در بدن نیستند.
- ۲۲- **گزینه ۱** بیشترین مواد غذایی مصرفی ما در روز از گروه نان و غلات و ماکارونی است و پس از آن به ترتیب سبزی و میوه، گوشت و حبوبات و لبنیات است. کم‌ترین مواد مصرفی مورد نیاز بدن ما در روز روغن‌ها و کره‌ها هستند.
- ۲۳- **گزینه ۴** شیر به دلیل داشتن کلسیم، برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها مفید و لازم است.
- ۲۴- **گزینه ۱** مصرف زیاد چربی، باعث چاقی و مشکلات حاصل از آن، از جمله مشکلات قلبی می‌شود. مصرف زیاد نمک نیز باعث افزایش فشار خون و مشکلات قلبی می‌شود.
- ۲۵- **گزینه ۲** مواد نگهدارنده‌ی افزودنی به مواد غذایی به حفظ کیفیت و طعم مواد غذایی بسته‌بندی کمک می‌کند و مانع فاسدشدن آن‌ها می‌شود، ولی مصرف زیاد این مواد برای سلامتی مضر است.
- ۲۶- **گزینه ۲** از ذرت هم به عنوان گروه نان و غلات استفاده و هم از آن روغن تهیه می‌شود.
- ۲۷- **گزینه ۴** چون آب، مواد فاسدشدنی غذایی ندارد، نیازی به افزودن مواد نگهدارنده ندارد.
- ۲۸- **گزینه ۲** نوشابه به دلیل مواد قندی زیادی که دارد می‌تواند در خرابی دندان‌ها نقش داشته باشد.
- ۲۹- **گزینه ۲** میوه‌ها و سبزی‌ها دارای موادی هستند که در بدن ما هضم نمی‌شوند و به آن‌ها فیبر یا الیاف گفته می‌شود. این مواد از بدن دفع می‌شوند و به حرکات روده و دفع مدفوع کمک می‌کنند.
- ۳۰- **گزینه ۴** گندم دانه‌ای نشاسته‌ای است و از آن، نان و ماکارونی تهیه می‌شود، به این دلیل در گروه نان و غلات جای می‌گیرد.
- ۳۱- **گزینه ۱** کمبود کلسیم باعث می‌شود تا استخوان‌ها و دندان‌ها استحکام کافی نداشته باشند.
- ۳۲- **گزینه ۲** مواد نگهدارنده در مواد غذایی بسته‌بندی وجود دارند و برای ما ارزش غذایی ندارند.
- ۳۳- **گزینه ۳** مربا دارای شکر زیادی است، به همین دلیل افراد دیابتی نباید مربا مصرف کنند.
- ۳۴- **گزینه ۴** چیپس دارای روغن و نمک زیادی است، به همین دلیل برای افراد مبتلا به فشار خون بالا ضرر دارد.
- ۳۵- **گزینه ۳** برای پیشگیری از چاقی و داشتن بدنی سالم و خوابی راحت، بهتر است در وعده‌ی شام از غذاهای کم‌حجم و ساده استفاده شود.
- ۳۶- **گزینه ۴** مصرف گوشت قرمز برای وعده‌ی نهار مناسب است نه صبحانه.
- ۳۷- **گزینه ۲** در وعده‌ی نهار می‌توان غذای کاملی از چهار گروه اصلی غذایی مصرف کرد تا نیازهای بدن برطرف شود.



## علوم سوم تیزهوشان

- ۳۸- **گزینه ۱** رشته از آرد تهیه می‌شود، به همین دلیل به گروه نان و غلات تعلق دارد. کشک از شیر تهیه می‌شود به همین دلیل به گروه گوشت و حبوبات و لبنیات تعلق دارد و نعنای نیز به گروه میوه‌ها و سبزی‌ها تعلق دارد.
- ۳۹- **گزینه ۳** در تهیه‌ی کوکو سبزی از سبزی و تخم‌مرغ و ادویه و نمک استفاده می‌شود و از گروه نان و غلات در تهیه‌ی آن استفاده نمی‌شود.
- ۴۰- **گزینه ۲** با وجود آن‌که مقدار مصرف مواد غذایی برای هر فرد مهم است ولی تنوع غذایی که می‌خورد نیز اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا باعث می‌شود انواع مواد مورد نیاز بدنش تأمین شود.
- ۴۱- **گزینه ۱** مصرف غذاهای آب‌پز به دلیل استفاده نکردن از روغن و زیاد حرارت ندیدن، برای سلامتی بهتر از غذاهای چرب و سرخ‌کرده است.
- ۴۲- **گزینه ۳** در تهیه‌ی باقالی پلو علاوه بر برنج از سبزی و باقالی استفاده می‌شود که از گروه میوه‌ها و سبزی‌ها هستند.
- ۴۳- **گزینه ۲** برای نگهداری حبوبات می‌توان آن‌ها را در محل‌های خشک (دور از رطوبت) و خنک نگهداری کرد.
- ۴۴- **گزینه ۴** روغن‌ها چون خیلی دیر فاسد می‌شوند لازم نیست که در یخچال نگهداری شوند. فقط کافی است که در ظرف‌های دربسته نگهداری شوند.
- ۴۵- **گزینه ۴** گوشت و شیر اگر خارج از یخچال نگهداری شوند زودتر از مواد غذایی دیگر فاسد می‌شوند. ماهی نیز جزو گروه گوشت‌ها است.
- ۴۶- **گزینه ۳** در هنگام انتخاب مواد غذایی باید به ارزش غذایی و مقدار نیاز بدن به آن و مسائل بهداشتی توجه زیادی داشت تا به حفظ سلامتی ما کمک کند و میزان علاقه به آن غذا از اهمیت کم‌تری برخوردار است.
- ۴۷- **گزینه ۴** کلم را نمی‌توان خشک کرد چون زود فاسد می‌شود. علاوه بر آن ارزش غذایی خود را از دست می‌دهد.
- ۴۸- **گزینه ۱** از روش شور کردن برای نگهداری موادی مانند خیار، زیتون، کلم و ... که جزو گروه میوه‌ها و سبزی‌ها هستند استفاده می‌شود.
- ۴۹- **گزینه ۲** برای تهیه‌ی ترشی معمولاً میوه‌ها و سبزی‌ها را در سرکه نگهداری می‌کنند.
- ۵۰- **گزینه ۴** نگهداری مواد غذایی در روغن علاوه بر آن‌که کیفیت و ارزش غذایی آن‌ها را کم می‌کند، نمی‌تواند مانع فاسد شدن آن‌ها شود.
- ۵۱- **گزینه ۱** کنسرو کردن روشی است که می‌تواند تا حدود دو سال از ماده‌ی غذایی حفاظت کند، ولی به دلیل استفاده از مواد نگهدارنده در تهیه‌ی کنسرو، مصرف زیاد غذاهای کنسروی برای سلامتی مضر است.
- ۵۲- **گزینه ۲** در منزل با قراردادن انواع گوشت‌ها در فریزر آن‌ها را منجمد می‌کنیم و تا چند ماه می‌توانیم از فاسد شدن آن‌ها جلوگیری کنیم.

