



تغذیه و سلامتی

فصل اوّل



## چرا غذا می‌خوریم؟

همان‌طورکه می‌دانید انرژی و مواد لازم برای رشد و انجام فعالیت‌های مختلف با خوردن غذا به بدن می‌رسد. اگر غذای لازم به اندازه‌ی کافی خورده نشود بدن ضعیف و بیمار می‌شود و نمی‌تواند فعالیت‌های مختلف را به‌خوبی انجام دهد. از این‌رو برای داشتن بدنی سالم و انجام بهتر فعالیت‌های روزانه یک رژیم غذایی (برنامه‌ی غذایی) مناسب لازم است.



## برنامه‌ی غذایی

برنامه‌ی غذایی؛ یعنی غذاهایی که یک فرد به‌طور معمول آن‌ها را در یک روز مصرف می‌کند. غذاها بسیار متنوع هستند و بدن ما باید از انواع غذاهای مناسب برای فعالیت‌های روزانه استفاده کند.

یک برنامه‌ی غذایی صحیح و مناسب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

### ۱- تنوع داشتن

در یک برنامه غذایی مناسب باید از تمام گروه‌های غذایی استفاده شود؛ برای مثال اگر در یک روز، صبحانه نان و پنیر و ناهار، ماست و خیار مصرف کنیم، رژیم غذایی مناسبی نداشته‌ایم؛ زیرا سبزیجات و گوشت و... به بدن ما نرسیده است.



## طبقه‌بندی کنید

غذاهای موجود در تصاویر را مشاهده کنید، سپس آن را در جدول زیر طبقه‌بندی کنید.



غذای شماره‌ی ۲



غذای شماره‌ی ۱

اکنون با توجه به جدول بگویید، کدام یک، وعده غذایی مناسب‌تری است؟ چرا؟

متفرقه (قند، چربی و...)	شیر و لبنیات	گوشت، حبوبات و مغزها	میوه	سبزی	نان و غلات	گروه‌های غذایی
						ظرف
						غذای شماره‌ی ۱
						غذای شماره‌ی ۲

## بررسی کنید

برنامه‌ی غذایی روز گذشته‌ی خود را در جدول زیر بنویسید. آیا فکر می‌کنید برنامه‌ی غذایی شما متنوع بوده است؟

گروه‌های غذایی وعده‌های غذایی	نان و غلات	سبزی	میوه	گوشت، حبوبات و مغزها	شیر و لبنیات	متفرقه (قند، چربی و...)
صبحانه						
ناهار						
شام						
میان وعده						

## فکر کنید

غذای مورد علاقه‌ی شما چیست؟  
اگر هر روز فقط این غذا را بخورید، آیا رژیم غذایی مناسبی داشته اید؟ چرا؟

## ۲- به اندازه غذا خوردن

غذا باید به اندازه و با در نظر گرفتن میزان انرژی مورد نیاز بدن با توجه به سن، جنس (زن یا مرد) و فعالیت‌هایی که شخص انجام می‌دهد، مصرف شود.





در سنین جوانی به دلیل فعالیت‌های مختلف و رشد، بدن به غذاهای گوناگون بیش‌تری نیاز دارد؛ ولی در دوران پیری به دلیل کاهش فعالیت‌های روزانه و کاهش رشد، اعضای بدن، به غذای کمتر نیاز دارد.

هنگامی‌که موادّ غذایی بیش از اندازه‌ی نیاز بدن مصرف شود؛ بدن دچار افزایش

وزن و چاقی می‌شود.

- آیا می‌توانید بگویید چاقی چه زیانی دارد؟

چاقی خطر ابتلا به بیماری‌هایی؛ مانند: بیماری‌های قلبی، تنفسی و... را

افزایش می‌دهد.



وقتی که مواد غذایی کمتر از نیاز بدن باشد، بدن دچار کاهش وزن و لاغری می‌شود. لاغری ممکن است مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها کاهش دهد و زندگی

فرد را به خطر اندازد.





از این رو لازم است هر شخص برای حفظ سلامت خود یک برنامه‌ی غذایی مناسب داشته باشد تا از تمام گروه‌های غذایی، که در هرم راهنمای غذایی به آن اشاره شده است، به اندازه‌ی کافی استفاده کند.

با توجه به تصویر هرم راهنمای غذایی ابتدای فصل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- بعد از گروه نان و غلات از کدام گروه غذایی باید بیش‌تر استفاده کرد؟

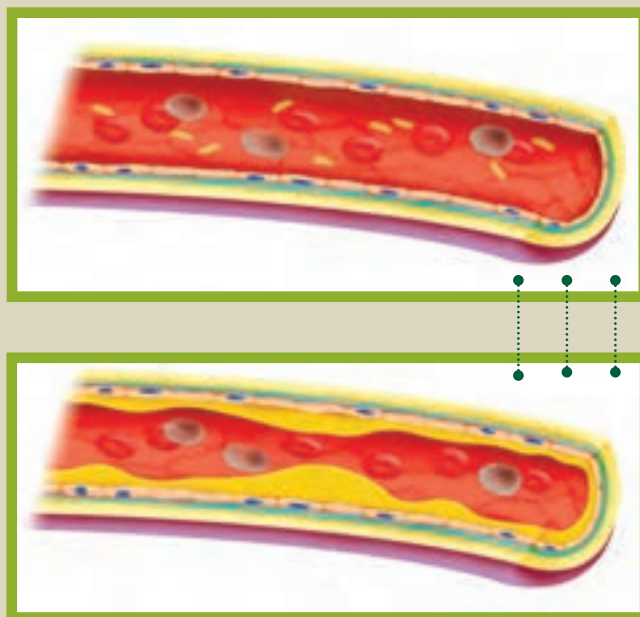
- از کدام گروه غذایی باید به مقدار کم مصرف کرد؟ چرا؟

داشتن یک برنامه‌ی غذایی مناسب، همراه با فعالیت‌های ورزشی روزانه به حفظ سلامت شما کمک می‌کند.

### بیش‌تر بدانید

اگر در مصرف مواد غذایی پرچرب زیاده‌روی کنیم، میزان چربی در خون زیاد می‌شود. این چربی داخل رگ‌های خونی جمع می‌شود و آن را تنگ می‌کند؛ به همین دلیل خون نمی‌تواند به راحتی از رگ‌ها عبور کند و به قلب برسد، در نتیجه فرد دچار بیماری قلبی می‌شود.





نکاتی که در یک برنامه‌ی غذایی مناسب باید رعایت کنیم:

- صبحانه مهمترین وعده‌ی غذایی در روز است که باید به آن توجه کنیم.
- در طول روز از انواع میوه‌ها و خشکبار؛ مانند: کشمش، گردو، توت و ... استفاده کنیم.
- مصرف قند و شکر را کاهش دهیم و به جای آن از خرما، کشمش و ... استفاده کنیم.
- از خوردن غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنیم.

### گفت و گو کنید

- در یک برنامه‌ی غذایی مناسب، چه نکات دیگری را باید رعایت کرد؟ درباره‌ی آن‌ها در کلاس گفت و گو کنید.