



آند لار جانی
نصرت گوز نجمه آفاخانای زادی

پنج گروه مقوی

اگر

هر غذای

خوش مزه‌ای، مقوی و کامل
هم باشد، عالی می‌شود! غذای
کامل کمک می‌کند قوی شویم،
رشد کنیم، بدویم، بازی کنیم،
فکر کنیم و خوب درس
بخوانیم.

چرا غذای خوریم؟

غذا برای بدن مثل سوخت برای ماشین است. اگر غذای خوبی بخوریم، مواد مورد نیاز بدنمان تأمین می‌شود. مواد غذایی کامل و مقوی کمک می‌کنند استخوان‌ها، دندان‌ها، پوست، و ماهیچه‌ها سالم‌تر باشند و قسمت‌های مهم بدن مثل مغز و قلب نیز کارشان را به خوبی انجام دهند.

پنج گروه غذایی

پنج گروه غذایی وجود دارند: گروه اول، پروتئین‌ها، مثل گوشت و تخم‌مرغ. گروه دوم، لبنیات، مثل شیر و ماست. گروه سوم، غلات، مثل نان و برنج. گروه چهارم، میوه‌ها و سبزی‌ها، مثل سیب و هویج. گروه پنجم، قندها و چربی‌ها، مثل شیرینی و کره.

این دسته‌بندی کمک می‌کند ما غذای کاملی را برای خودمان آماده کنیم. بهتر است روزانه مقداری از هر پنج گروه غذایی را مصرف کنیم، چون هر گروه غذایی نقش خاص خود را در بدن انجام می‌دهند.

بشقاب رنگارنگ

خوردن همه نوع غذا برای سلامتی مهم است. هر گروه غذایی برای بخش‌هایی از بدن مفید است. غلات انرژی مورد نیاز را برای انجام کارها تأمین می‌کنند. با مصرف لبنیات دندان‌هایمان سالم می‌مانند و استخوان‌هایمان قوی می‌شوند. میوه‌ها و سبزی‌ها

ویتامین‌هایی دارند که هم برای قلب و مغز مفیدند و هم به بدن کمک می‌کنند با بیماری‌ها بهتر مبارزه کند. پروتئین‌ها برای رشد بدن و خون‌سازی اهمیت دارند. چربی‌ها و قندها هم منبع انرژی هستند. این نکته را بدانیم که نباید از همه‌ی گروه‌های غذایی به یک اندازه مصرف کنیم. باید میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر و چربی‌ها و قندها را کمتر مصرف کنیم.

به اندازه بخور

برای مناسب‌ماندن وزن بدن، نباید پرخوری یا کم‌خوری کنیم. هر گروه غذایی را باید به مقدار کافی و در زمان مناسب استفاده کنیم تا همیشه سالم، شاد و سرحال باشیم و بتوانیم با انرژی بالا درس بخوانیم و به همه‌ی کارهایمان برسیم.

به نظر تو کدام‌یک از گروه‌های غذایی را باید بیشتر مصرف کنیم؟ می‌توانی از بشقاب غذایت عکس بگیری و با هم‌کلاسی‌هایت در این مورد بحث کنی.