

شاید از پدر و مادر یا معلم خود شنیده باشید که نباید همیشه یک نوع غذا بخورید. این گفته درست است؛ زیرا بدن شما به مواد گوناگونی نیاز دارد. موادی که در غذاها وجود دارند، باعث رشد و سلامتی بدن شما می‌شوند و به شما انرژی لازم را می‌دهند.

چه غذاهایی بخوریم؟

در غذا، چند نوع ماده‌ی متفاوت باید وجود داشته باشد؟

۱- پروتئین‌ها: موادی که پروتئین دارند، برای رشد بدن لازم‌اند. این مواد، بیشتر از بدن جانوران به دست می‌آیند. البته، غذاهای گیاهی هم پروتئین دارند. در شکل زیر، چند غذای پروتئین دار را می‌بینید؛ کدام یک از این غذاها گیاهی و کدام، جانوری هستند؟





۲- قند و نشاسته: بعضی غذاها، قند یا نشاسته دارند. مربا، خرما، عسل و انگور، مقدار زیادی قند دارند. نان، سیب‌زمینی و برنج هم پر از ماده‌ای به نام نشاسته‌اند. مواد قندی و نشاسته‌ای به بدن انرژی می‌رسانند. بعضی مواد قندی، از مواد دیگر مفیدترند. آب‌نبات و شکلات را از شکر می‌سازند. شکر فقط به بدن شما انرژی می‌دهد؛ در صورتی که میوه‌های شیرین، مواد مفید دیگری هم دارند.

۳- چربی: چربی‌ها مانند قندها به بدن انرژی می‌دهند. چربی، هم در غذاهای جانوری و هم در غذاهای گیاهی، وجود دارد؛ از دانه‌هایی مانند زیتون، ذرت و آفتاب‌گردان هم روغن می‌گیرند. به نظر بیشتر پزشکان، روغن‌های گیاهی از روغن‌های جانوری مفیدترند. چربی‌ها بیشتر در زیر پوست جمع می‌شوند و در فصل سرما، بدن را گرم نگه می‌دارند. نیاز بدن به مواد چربی، کم است؛ پس، غذاهای خیلی چرب نخورید.

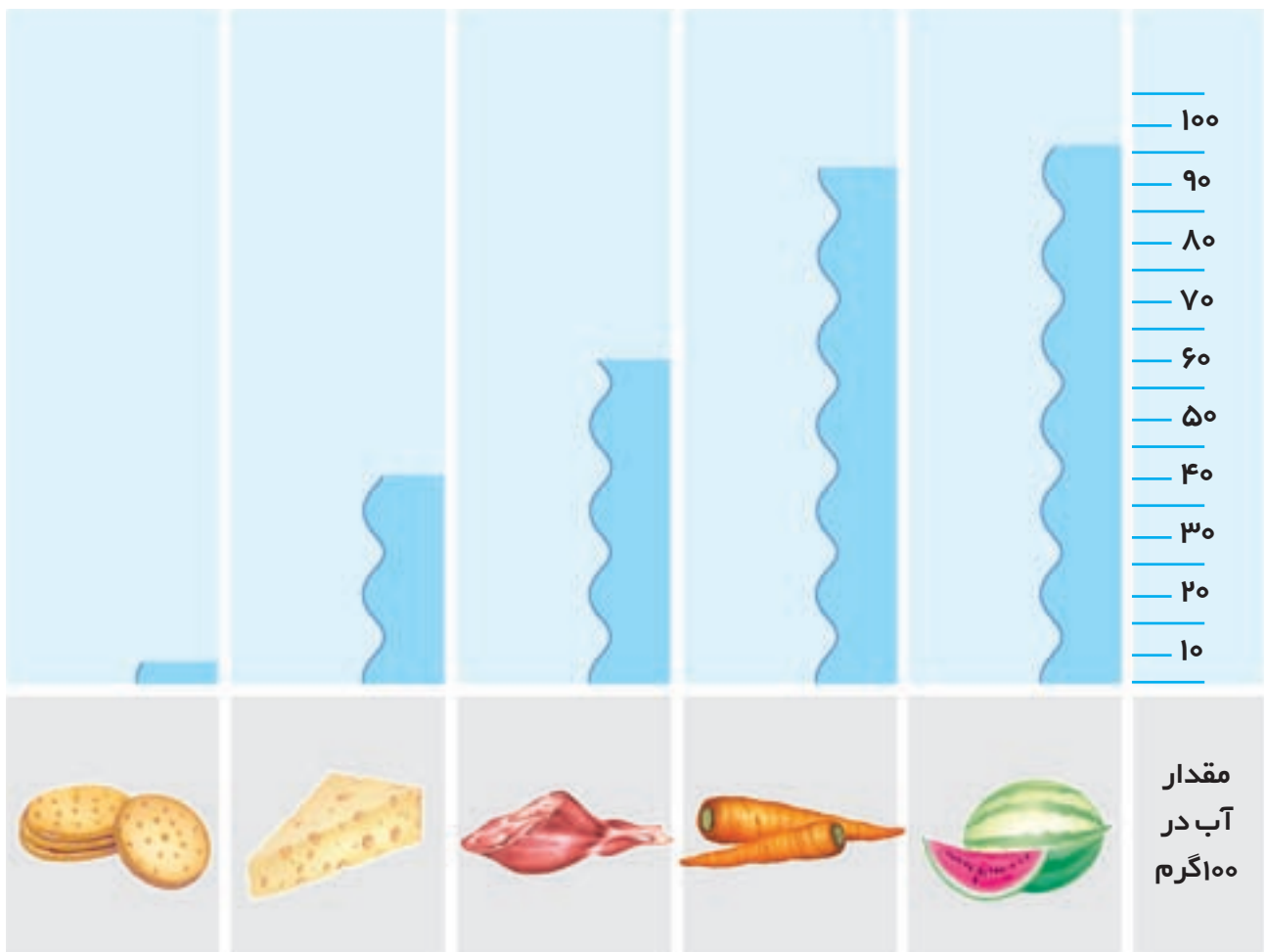


۴- ویتامین‌ها: شما برای سالم ماندن، به ویتامین‌های گوناگون هم نیاز دارید. ویتامین‌ها، همراه غذاها وارد بدن می‌شوند. البته هیچ غذایی، همه‌ی ویتامین‌های لازم را ندارد، به همین سبب، شما باید غذاهای گوناگونی بخورید. شیر، سبزی‌ها و میوه‌ها مقدار زیادی ویتامین دارند.

۵- آب: بیشتر از نصف بدن شما را آب تشکیل می‌دهد. در خون هم آب زیادی وجود دارد. آبی که در بدن وجود دارد، کم و زیاد می‌شود؛ با عرق کردن یا ادرار کردن، آب از بدن خارج می‌شود اما نوشیدنی‌ها و غذاها، آب لازم را به بدن می‌رسانند.



○ تفسیر کنید



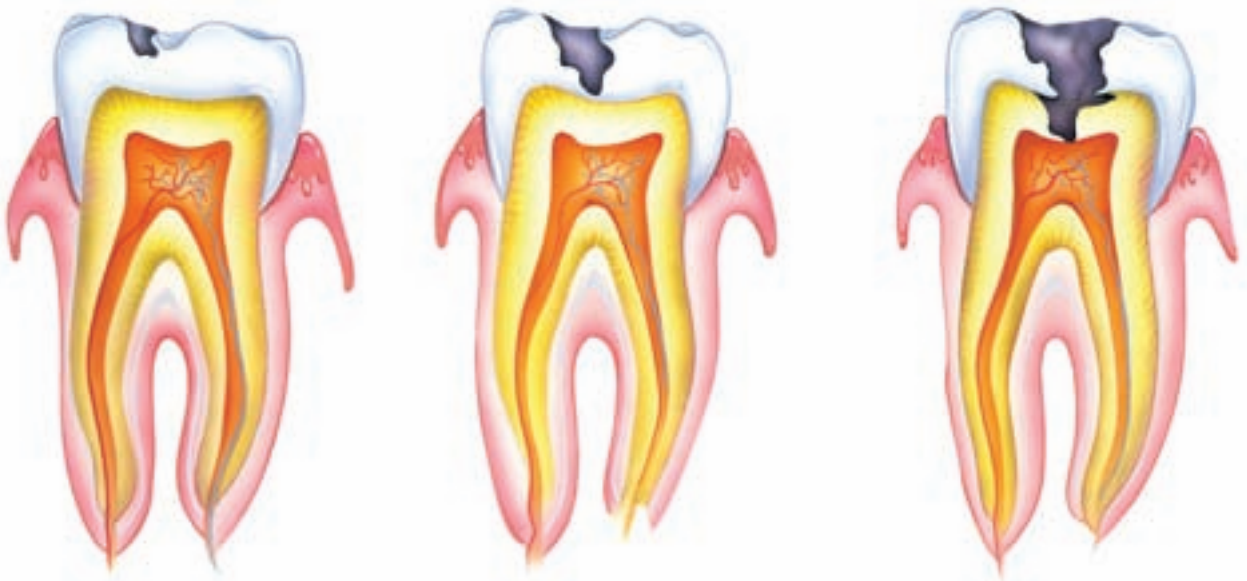
دندان‌های سالم: بعد از هر غذا، دندان‌های خود را مسواک بزنید؛ اگر این کار را نکنید، میکروب‌ها در دهان شما، مواد شیرین غذا را به ماده‌ی ترشی به نام **اسید** تبدیل می‌کنند. این اسید کم‌کم دندان را خراب می‌کند؛ در این حالت می‌گویند که دندان **پوسیده** شده است.



○ مشاهده کنید



به دندان‌های هم‌کلاسی‌های خود نگاه کنید؛
 - آیا کسی دندان خراب یا پر شده، دارد؟
 - کدام دندان‌ها بیشتر از بقیه خراب می‌شوند؟



به نظر شما، چرا دندان پوسیده می‌شود؟

○ آزمایش کنید



با دو تا از دندان‌هایتان که افتاده‌اند، می‌توانید آزمایشی انجام بدهید؛ یکی از آن‌ها را در آب و دیگری را در نوشابه بیندازید؛ بعد از دو هفته، هر دو دندان را بیرون بیاورید و با یک وسیله‌ی تیز، مانند چاقو، به آن‌ها ضربه بزنید؛ این دو دندان چه تفاوتی باهم دارند؟ دلیل این تفاوت چیست؟

○ تحقیق کنید



جدولی رسم کنید و نام غذاهایی را که در طول یک هفته می‌خورید، به تدریج یادداشت کنید. این غذاها از چه موادی درست شده‌اند؟ نام آن‌ها را بنویسید. کدام غذاها قند، نشاسته، پروتئین و چربی بیشتری دارند؟ برای پاسخ دادن به این پرسش، از معلم یا پدر و مادر خود کمک بگیرید.

برای داشتن دستگاه گوارش سالم، باید این کارها را انجام بدهید:

- ۱ نشسته غذا بخورید؛ در بدن شما ماهیچه‌های زیادی وجود دارد. همه‌ی این ماهیچه‌ها با هم کار نمی‌کنند؛ برای مثال، اگر بعد از غذا، فوراً بدوید و ورزش کنید، ماهیچه‌های دستگاه گوارش نمی‌توانند درست کار کنند. پس، غذا به خوبی گوارش پیدا نمی‌کند و مدت بیشتری در معده و روده می‌ماند.
- ۲ غذاهایی مانند سبزی، میوه، گوشت و شیر بخورید؛ این غذاها برای بدن شما مفیدند. خوردن شکلات و شیرینی زیاد، برای بدن ضرر دارد.
- ۳ غذا را به اندازه‌ی نیاز و با فاصله بخورید؛ وقتی که احساس گرسنگی نمی‌کنید، چیزی نخورید. خوردن غذای بی‌موقع، کار دستگاه گوارش را به هم می‌زند.
- ۴ در هر وعده‌ی غذایی، حتماً سبزی یا میوه بخورید؛ خوردن این مواد، کار روده‌ها را آسان می‌کند.



فهرست

کتاب‌های مناسب و مرتبط با برنامه‌های درسی سوم دبستان

سال انتشار	ناشر	نویسنده/ مترجم	نام کتاب
			● حوزه آموزش علوم تجربی
۱۳۸۲	فنی ایران	شادی حامدی آزاد	بچه‌ها و حفاظت از محیط زیست: آب یعنی آبادانی
۱۳۸۲	آموزش علوم	مصدقی، مجتبی	آشنی با علوم تجربی سوم ابتدایی
۱۳۸۱	پنجره	دیویس، گای الدفیلد، وندی صدیقه ابراهیمی	خودتان تحقیق کنید: باران
۱۳۸۱	سمانه	لینتل جان، کالر شهلا انسانی	حیوانات در خطر انقراض (۲ جلد)
۱۳۸۱	سوره مهر	بر انلی، فرانکلین علیرضا توکلی	هوا و فضا: بیایید علوم را بخوانیم و کشف کنیم!؛ باران و تگرگ
۱۳۸۱	پنجره	دیویس، گای الدفیلد، وندی صدیقه ابراهیمی	خودتان تحقیق کنید: برف و یخ
۱۳۸۲	مدرسه	رستگار، طاهره ... (و دیگران)	کتاب کار علوم تجربی سوم دبستان
۱۳۸۱	بهار ناز و نوبهار	مهدوی میلانی، سرور	آشنایی با حیوانات وحشی
۱۳۸۲	کتاب نیستان	گرومز، مالی گورنوتا، لوسیا، مهدی شجاعی	ما خرس هستیم
۱۳۸۱	سوره مهر	بر انلی، فرانکلین علیرضا توکلی	بیایید علوم را بخوانیم و کشف کنیم!؛ خورشیدگر فتگی: (کسوف) تاریکی در روز
۱۳۸۱	پنجره	سرل بارنز، بنیتا صدیقه ابراهیمی	شگفتی‌های هوا
۱۳۸۲	مدرسه	آردلی، نیل امیر صالحی طالقانی	کتاب علوم من، آب



سال انتشار	ناشر	نویسنده/ مترجم	نام کتاب
۱۳۸۲	پنجره	سرل بارنز، بنیتا صدیقه ابراهیمی	شگفتی‌های آب
۱۳۸۱	فنی ایران	تیلور، هلن محبوبه مسگرتهرانی	باور نمی‌کنی اما ... آب پوسته دارد
۱۳۸۲	فنی ایران	مارکل، ویلیام مارکل، ساندر هایده کروی	بچه‌ها و حفظ محیط زیست: القای نابودی جانوران
۱۳۸۱	فنی ایران	رایت، الکساندر هایده کروی	بچه‌ها و حفظ محیط زیست: جانوران در خطر نابودی
۱۳۸۲	فنی ایران	برنستین، استن برنستین، جان هایده کروی	بچه‌ها و حفظ محیط زیست: خرس‌های سبز
۱۳۸۱	پنجره	والپول، برندا صدیقه ابراهیمی	خودتان تحقیق کنید: شنوایی
۱۳۸۳	فنی ایران	کروبی، رضا	بچه‌ها و حفظ محیط زیست: آلودگی صوتی
۱۳۸۲	قو	دیوید.م، شوارتز مجید عمیق	پوست و فلس حیوانات
۱۳۸۳	محراب قلم	جاف، جکی رؤیا خونی	چراهای شگفت‌انگیز: اسب‌ها
۱۳۸۳	مبتکران	شامانیان، زهرا خدادادی اسکی، بیژن	دانش و سنجش علوم تجربی سوم دبستان
۱۳۸۳	مدرسه برهان	رستگار، طاهره	مجموعه سؤال‌های امتحانی علوم تجربی سوم دبستان

سال انتشار	ناشر	نویسنده/ مترجم	نام کتاب
۱۳۸۳	مبتکران	علیرضا اسبقی	اولین کتابخانه علمی من: راز گل‌ها
۱۳۸۲	امیرکبیر	حسین لی، رسول	درختی که می‌خواست جنگل باشد
۱۳۸۳	اهورا قلم	فریمن، دارلین میداک، مایک لیلا فرزین پور	پروانه‌ها
۱۳۸۳	مبتکران	علیرضا اسبقی	اولین کتابخانه علمی من: یک دانه، یک گیاه
۱۳۸۲	قو	دیوید. م، شوارتز مجید عمیق	گوش حیوانات
۱۳۸۳	مبتکران	علیرضا اسبقی	اولین کتابخانه علمی من: سالم باشیم
۱۳۸۳	فنی ایران	کروبی، رضا	بچه‌ها و حفظ محیط زیست: آموزش سبز
۱۳۸۳	محراب قلم	انیل، آماندا رؤیا خوئی	چراهای شگفت‌انگیز: خزندگان
۱۳۸۳	فنی ایران	گروه نویسندگان شادی حامدی آزاد	بچه‌ها و حفظ محیط زیست: انرژی و صرفه‌جویی



معلمان محترم و اولیای گرامی دانش‌آموزان و صاحب نظران می‌توانند نظر اصلاحی خود را در باره‌ی مطالب
این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۴۶۴ ۱۵۸۵۵ - گروه‌دستی مربوط و یا پیام‌نگار Email:
talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دفتر نامه‌رسانی و تألیف کتاب دبستان