

رشد و تکامل انسان

محقق: باران سلطانی

کلاس دوم مینا

سرکار خانم سیدیان

- ▶ همه موجودات زنده رشد می کنند . رشد ، یعنی بزرگ شدن .
- ▶ ما برای اینکه رشد کنیم باید تغذیه خوبی داشته باشیم . اگر ما تغذیه خوبی نداشته باشیم قدمان بلند نخواهد شد .



► یکی از کارهایی که برای رشد بهترمان می توانیم انجام بدهیم این است که حتما صبحانه بخوریم.

فواید صبحانه

- ۱- مطالعه‌ای که اخیراً در آمریکا انجام شده است نشان می‌دهد، دانش‌آموزانی که قبل از شروع مدرسه صبحانه می‌خورند، در درس ریاضی و فارسی نمره بالاتری می‌گیرند.
- ۲- این بچه‌ها حواس جمع‌تری دارند و رفتار و اخلاق بهتری دارند.
- ۳- کودکانی که یک صبحانه سالم می‌خورند، کمتر به پزشک مدرسه مراجعه می‌کنند و کمتر هم از مدرسه غیبت می‌کنند.

▶ همینطور بررسی‌ها نشان داده که با مصرف صبحانه، تمرکز فکری و قدرت مغزی هنگام صبح بهتر می‌شود و اگر کودکان صبحانه را حذف کنند در نهایت باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

غذاهای سالم

همه مواد غذایی که ما مصرف می‌کنیم را می‌توان به پنج دسته تقسیم کرد، برای داشتن رژیم غذایی سالم، باید از هر ۵ دسته غذاها مصرف کنیم .

- میوه و سبزیجات.
- مواد غذایی نشاسته دار، همچون نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی.
- گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات.
- شیر و لبنیات.
- غذاهای حاوی شکر و چربی.

میوه‌ها و سبزیجات

▶ میوه‌ها و سبزیجات ویتامین دارند. باید همه در روز پنج و عده میوه و سبزی میل کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که در روز حداقل پنج و عده میوه و سبزیجات می‌خورند، خطر **بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و بعضی از انواع سرطان** در آنها کاهش می‌یابد.

خوراکی‌های نشاسته دار

▶ همچون نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی.

گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات

- ▶ گوشت یک پروتئین است و برای رشد حتما لازم است.
- ▶ ماهی یکی دیگر از منابع پروتئین است و مقدار زیادی ویتامین دارد. سعی کنید در هفته حداقل دو وعده ماهی مصرف کنید.
- ▶ تخم مرغ، آجیل و دانه‌ها نیز یکی دیگر از منابع غنی پروتئین می‌باشد.

شیر و لبنیات

▶ شیر و سایر محصولات لبنی چون ماست و پنیر یکی دیگر از منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند. برای حفظ سلامتی خود سعی کنید از انواع شیر و ماست و دوغ و کشک استفاده کنید که برای سلامت استخوانها لازم است.

غذاهای ناسالم



غذاهای گوشتی آماده و هاتداگ

▶ غذاهایی مانند هاتداگ، سوسیس حاوی مواد سرطانز هستند. در تحقیق انجام شده، کودکانی که زیاد هاتداگ می‌خوردند، خطر ابتلا به کمخونی در آن‌ها افزایش یافته بود.

آبمیوه‌های مصنوعی و نوشیدنی‌های طعم‌دار

مصرف بیش از اندازه آبمیوه‌ها، ممکن است منجر به چاقی و پوسیدگی دندان‌ها شود. بهترین کار، تهیه آبمیوه از میوه‌های فصل در منزل می‌باشد.

همیشه یک بطری کوچک آب همراه خود داشته باشید و مرتب آب بخورید.

پیتزا

مواد تشکیل دهنده اکثر پیتزاها، سوسیس و کالباس می باشد که حاوی ماده سرطانزا هستند. استفاده از پنیر پیتزا به مقدار فراوان، سبب می شود که پیتزا کالری زیادی داشته باشد. بهتر است پیتزا را در منزل تهیه کنید.

انواع پاستیل‌های ژله‌ای و میوه‌ای

این مواد ژله‌ای حاوی مقادیر زیادی شربت ذرت و رنگ‌های مصنوعی می‌باشند که برای بدن مفید نیست.

چیپس سیبزمینی و پفک

برخی چیپس‌ها ماده سرطان‌زا دارند. می‌توانید انواع سبزیجات تازه و خردشده، پاپ‌کورن و سیبزمینی تنوری را جایگزین چیپس‌های مضر کنیم.

پایان

متشكرم