

غذای رنگارنگ

● محمد کرام‌الدینی

لوبیا، نخود، عدس، ماش و باقلا هم از دانه‌های گیاهی هستند. در این مواد پروتئین‌های زیادی وجود دارد.

۲- سبزیجات

کلم، هویج، لوبیا سبز، سیب‌زمینی و اسفناج از انواع سبزیجات هستند. سبزیجات برای سلامت بدن ما مفیدند. سعی کنید در غذا حتماً از سبزیجات استفاده کنید.

هر وعده‌ی غذایی ما ممکن است از چند نوع مواد مختلف تشکیل شده باشد. بدن ما به همه‌ی انواع مواد غذایی نیاز دارد. مواد غذایی را می‌توان به این صورت تقسیم‌بندی کرد:

۱- دانه‌ها

خوردنی‌هایی مانند نان، برنج، ماکارونی و بیسکویت از دانه‌های گیاهی (گندم، جو و ذرت) به دست می‌آیند. این دانه‌ها انرژی زیادی به بدن ما می‌رسانند.





۳- میوه‌ها

سیب، گلابی، پرتقال، انگور، هلو، هندوانه و خربزه از میوه‌ها هستند. میوه‌ها به سلامت شما کمک می‌کنند و خوشمزه‌اند. ما باید هر روز میوه بخوریم.

۴- لبنیات

به شیر و موادی که از شیر تهیه می‌شوند، لبنیات می‌گویند. ماست، پنیر، بستنی و کشک از شیر به دست می‌آیند. لبنیات، کلسیم فراوان دارند و برای دندان‌ها، رشد و استخوان‌بندی ما لازم‌اند.

۵- گوشت‌ها و تخم‌مرغ

غذاهایی مانند گوشت قرمز و گوشت سفید (مرغ، ماهی) سرشار از پروتئین‌اند و ماهیچه‌های ما را تقویت می‌کنند.

۶- چربی‌ها

بعضی از انواع چربی‌ها، مثل چربی‌های موجود در گوشت و لبنیات برای سلامت ما زیان‌آورند؛ اما بعضی دیگر مانند چربی مغزهایی مثل گردو، پسته، تخمه و فندق چربی‌های مفیدی هستند.

آیا در این هفته از هر شش نوع ماده‌ی غذایی بالا خورده‌ای؟ در کدام روزها یک یا چند نوع از مواد غذایی بالا در غذای شما وجود نداشته است؟ برای جبران آن چه پیشنهادی دارید؟

هر روز مواد گوناگون غذایی را در جدول زیر بنویس.

شام	ناهار	صبحانه	
			شنبه
			یکشنبه
			دوشنبه
			سه‌شنبه
			چهارشنبه
			پنج‌شنبه
			جمعه