



# نان کامل بخوریم

محمد کرام‌الدینی

پختن آرد کامل یا آرد سبوس دار، نان کامل یا نان سبوس دار به دست می‌آید؛ اما گاه پوست دانه و جوانه را از آرد جدا می‌کنند و آن وقت آرد سفید باقی می‌ماند. از پختن آرد سفید هم نان سفید به دست می‌آید.

نان کامل مواد غذایی بسیاری دارد، در حالی که نان سفید بیشتر نشاسته است و خاصیت‌های نان کامل را ندارد. پس سعی کنید هر روز نان کامل بخورید.

نان یکی از غذاهای اصلی ماست. نانی که ما می‌خوریم بیشتر نان گندم است. برای تهیه نان گندم، دانه‌های گندم را در آسیاب آرد می‌کنند. آرد را خمیر می‌کنند و با آن نان می‌پزند.

هر دانه‌ی گندم سه قسمت اصلی دارد. اگر آرد، همه‌ی اجزای دانه‌ی گندم؛ یعنی پوست دانه، جوانه و آرد سفید را داشته باشد، به آن «آرد کامل» یا «آرد سبوس دار» می‌گویند. از



گندم، جو، ذرت و برنج را غلات می‌نامند. غلات کامل در چه غذاهایی وجود دارند؟

نان کامل



ذرت بو داده



ماکارونی تهیه شده از گندم کامل



### فعالیت

در هفته‌ی آینده هربار که از غلات کامل خوردید، یکی از خانه‌های جدول زیر را پر کنید. در آخر هفته ببینید چندبار از غلات کامل خورده‌اید؟

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○