ምዕራፍ ሁለት

ሳይንስን መገንዘብ

2.1.1 ምግብና የጤናማ አኗኗር ምንነት

- ምግብ ማለት ምን ማለት ነው ?
    - ማንኛዉም ሊበላ ወይም ሊጠጣ የሚችልና ለሰዉነት ጥቅም የሚሰጥ ነገር ነዉ፡፡
- ምግብ
    - ለኑሮ መሰረታዊ አስፈላጊ ከሆኑት ነገሮች መካከል ቀዳሚ ነገር ነው፡፡
    - ለሰዉነት አስፈላጊ የሆኑ አልሚ ምግቦች ምንጭ ነው፡፡
    - ምግብን ከእንስሳትና ከእፅዋት ማግኘት ይቻላል፡፡
        - ምግብ ለሰውነት በሚሰጠው ጥቅም መሰረት በሦሥት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላል፡፡ ይኸውም፡-

            1. ሰውነት ገንቢና ጠጋኝ ምግቦች፣
            2. ኃይልና ጉልበት ሰጪ ምግቦችና
            3. በሽታ ተከላካይ ምግቦች ናቸው፡፡

የተመጣጠነ ምግብ

- ሰውነትን ከተለያዩ በሽታዎች ይከላከላል፡፡
- ሰውነት ለተለያዩ የበሽታ አይነቶች እንዳይጋለጡ ይከላከላል
- ከተመጣተነ ምግብ እጥረት የሚከሰቱ በሽታዎች

LIVEWORKSHEETS

- የእግር አጥንቶች መልፈስፈስ፣
- እንቅርት፣ የደም ማነስ፣
- የአይን እይታ

ጤናማ አኗኗር ማለት ምን ማለት ነው ?

- አንድ ሰው የእድገት ውስንነት ሳይኖርበት የተስተካከለ አካላዊ፣ አዕምሯዊ እና ስነ-ልቦናዊ ዕድገት ሲኖረው ነው፡፡
- የተመጣጠነ ምግብ መመገብ በሁለንተናዊ የተስተካከለ ጤና እንዲኖር ይረዳል፡
- ጤናማ አኗኗር ለማግኘት የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ብቻ በቂ አይደለም፡
    - የተሟላ ጤንነት ለማግኘት ምግቦች በጥንቃቄና በንፅህና መያዝ አስፈላጊ ነው፡፡

2.2 አልሚ ምግቦች

አልሚ ምግብ ማለት ምን ማለት ነው ?

- በምግብ ውስጥ የሚገኝና ሰውነት ተገቢውን ጤናማ ተግባሩን በአግባቡ እንዲያከናውን የሚረዳ ማንኛውም ነገር አልሚ ምግብ ይባላል፡፡
- በሰውነት ውስጥ ሊመረቱ የማይችሉና ለሰውነት የሚጠቅሙ በረካታ ንጥረ-ነገሮችን የያዘ ምግብ ይባላል፡፡

በአጠቃላይ አልሚ ምግቦች በስድስት ዋናዋና ክፍሎች ይመደባሉ፡፡

LIVEWORKSHEETS

ሀ. ኃይልና ጉልበት ሰጪ | ለ. ገንቢ
ሐ. ቅባትና ዘይት | መ. ማዕድናት
ሠ. በሽታ ተከላካይ | ረ. ዉሃ

❖ አልሚ ምግቦች በሰውነት ከሚፈለጉበት መጠን አንፃር በሁለት ዋና ዋና ክፍሎች ይመደባሉ።

ሰንጠረዥ 2.2.1 ዐቢይና ንዑስ አልሚ ምግቦች

ተ.ቁ	ምድቦች	አልሚ ምግቦች
1	ዐቢይ አልሚ ምግቦች	ኃይልና ጉልበት ሰጪ (ካርቦሃይድሬት)፣ ገንቢ (ፕሮቲን)፣ ቅባትና ዘይት
2	ንዑስ አልሚ ምግቦች	ማዕድናት (ሚኒራል)ና፣ ቫይታሚን

- በሰውነት ውስጥ በበርካታ መጠን የሚያስፈልግ አብይ አልሚ ምግብ ይባላል።
- ንዑስ አልሚ ምግብ ለሰውነት በትንሽ መጠን የሚያስፈልግ አልሚ ምግብ ነው።
- ሁለቱም አልሚ ምግቦች ለሰውነት የሚሰጡት ጥቅም እኩል ነው።

የአልሚ ምግቦች በስድስት ዋናዋና ክፍሎች

ሀ. ኃይልና ጉልበት ሰጪ

- ኦክስጅንን፣ ሃይድሮጅንንና ካርቦንን በውስጣቸው የያዙ ካረቦናማ ምግቦች ናቸው።
- ለሰውነት ኃይልና ጉልበት በመስጠት ይታወቃል።
- በአብዛኛው ከእፅዋት ይገኛሉ።

LIVEWORKSHEETS

ለምሳሌ

ማር፣ ሩዝ፣ አፕል፣ ሙዝ፣ ሸንኮራ አገዳ፣ መኮረኒ፣ ድንች፣ ዳቦ፣ እንጀራና የመሳሰሉትን ከእፅዋት የሚገኙ ኃይልና ጉልበት ሰጪ ምግቦች ናቸው።

ለ. ገንቢ ምግቦች

- የሰውነት አካላትን ለማዳበርና ለመጠገን የሚጠቅሙ ናቸው
- ገንቢ ምግቦች በውስጣቸው ኦክስጅን፣ ሃይድሮጅን፣ ካረበንና ናይትሮጂንን የያዙ ካረቦናማ ምግቦች ናቸው።
- ገንቢ ምግቦች ከአንስሳትና ከእፅዋት ይገኛሉ።
    - ከፅንስሳት የሚገኙ ገንቢ ምግቦች
        - የወተትና ወተት ውጤቶች፣ እንቁላል፣ የዓሣ ሥጋና ሥጋ ዋና ዋናዎቹ ናቸው።።
    - ከዕፅዋት የሚገኙት ገንቢ ምግቦች
        - አተር፣ ባቄላ፣ ሽንብራ፣ አደንጓሬ፣ ምስር፣ አኩሪ አተርና የመሳሰሉት ያጠቃልላል።

ሐ. ቅባትና ዘይት

- ልክ እንደ ኃይልና ጉልበት ሰጪ ምግቦች ለሰውነት ጉልበትና ሙቀትን ይሰጣሉ።
- ከኃይልና ጉልበት ሰጪ ምግቦች የሚለዩት ከፍተኛ ጉልበትና ሙቀት መስጠት በመቻላቸው ነው።

LIVEWORKSHEETS

- በውስጣቸው ኦክስጅን፣ ሃይደሮጅን፣ ካርቦንን ይይዛሉ።
- በቅባትና ዘይት ምግቦች ውስጥ የሚገኘው የኦክስጅን መጠን ከኃይልና ጉልበት ሰጪ ምግቦች ሲነፃፀር በጣም ዝቅተኛ ነው።
- እነዚህ ምግቦች ከእንስሳት ውጤቶችና ከቅባት እህሎች በዋናነት ይገኛሉ።

ለምሳሌ ፡

ተልባ ፣ ሱፍ፣ ሰሊት፣ ኑግ፣ ኦቾሎኒ ፣ የጉሎ ፍሬ፣ ቅቤ ፣ ጮማ ስጋ እና ጥቁር አዝሙድ

ክፍል አንድ የምርጫ ጥያቄዎች፡ ከዚህ በታች ለቀረቡት ጥያቄዎች ትክክለናውን መላስ ምረጡ።

1. ምግብ ለሰውነት በሚሰጠው ጥቅም መሠረት በስንት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላል?

   ሀ) በሁለት ለ) በሦስት ሐ) በአራት መ) በአምስት

2. አንድ ሰው የተስተካከለ አካላዊ፣ አዕምሯዊ እና ስነ-ልቦናዊ ዕድገት ሲኖረው ምን ይባላል?

   ሀ) አልሚ ምግብ ለ) የተመጣጠነ ምግብ

   ሐ) ጤናማ አኗኗር መ) ዐቢይ ምግብ

3. በምግብ ውስጥ የሚገኝና ሰውነት ተግባሩን በአግባቡ እንዲያከናውን የሚረዳ ነገር ምን ይባላል?

   ሀ) አልሚ ምግብ ለ) ቅባት

   ሐ) ኃይል ሰጪ መ) ንዑስ ምግብ

LIVEWORKSHEETS

4. ከሚከተሉት ውስጥ በ"ንዑስ አልሚ ምግቦች" ምድብ ውስጥ የሚካተተው የትኛው ነው? ሀ) ካርቦሃይድሬት

ለ) ፕሮቲን

ሐ) ቅባትና ዘይት

መ) ማዕድናትና ቫይታሚን

5. ለሰውነት በበርካታ መጠን (በከፍተኛ መጠን) የሚያስፈልጉ አልሚ ምግቦች ምን ይባላሉ?

ሀ) ንዑስ አልሚ ምግቦች

ለ) ዐቢይ አልሚ ምግቦች

ሐ) በሽታ ተከላካይ

መ) ማዕድናት

6. ከሚከተሉት ውስጥ ከኃይልና ጉልበት ሰጪ ምግቦች (ካርቦሃይድሬት) የሚመደበው የትኛው ነው?

ሀ) ባቄላ ለ) እንቁላል ሐ) ማር መ) ስጋ

7. ገንቢ ምግቦች ከኃይል ሰጪ ምግቦች በተለየ በውስጣቸው የያዙት ተጨማሪ ንጥረ ነገር ምንድን ነው?

ሀ) ኦክስጅን

ለ) ሃይድሮጅን

ሐ) ካርቦን

መ) ናይትሮጂን

8. የሰውነት አካላትን ለማዳበርና ለመጠገን የሚጠቅሙ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

ሀ) ገንቢ ምግቦች

ለ) ኃይል ሰጪ ምግቦች

ሐ) ቅባትና ዘይት

መ) ካርቦሃይድሬት

9. ከሚከተሉት ውስጥ ከዕፅዋት የሚገኝ "ገንቢ" ምግብ የትኛው ነው?

ሀ) ዓሣ ለ) ወተት ሐ) አኩሪ አተር መ) ቅቤ

LIVEWORKSHEETS

10.የተመጣጠነ ምግብ እጥረት ሲኖር ከሚከሰቱ የጤና ችግሮች አንዱ የትኛው ነው?

ሀ) የእግር አጥንቶች መልፈስፈስ ለ) ከመጠን ያለፈ ውፍረት

ሐ) ጉልበት መብዛት መ) ፈጣን እድገት

11.ከሚከተሉት ውስጥ "ቅባትና ዘይት" የሚገኝበት የምግብ አይነት የትኛው ነው?

ሀ) ሸንኮራ አገዳ ለ) ድንች ሐ) ኦቾሎኒ መ) አፕል

12.ንዑስና ዐቢይ አልሚ ምግቦችን በተመለከተ ትክክል የሆነው አባባል የትኛው ነው?

ሀ) ዐቢይ አልሚ ምግቦች የበለጠ ጥቅም አላቸው

ለ) ሁለቱም ለሰውነት የሚሰጡት ጥቅም እኩል ነው

ሐ) ንዑስ አልሚ ምግቦች ለሰውነት አያስፈልጉም

መ) ዐቢይ አልሚ ምግቦች በትንሽ መጠን ነው የሚፈለጉት

13.በቅባትና ዘይት ውስጥ የሚገኘው የኦክስጅን መጠን ከኃይል ሰጪ ምግቦች ጋር ሲነፃፀር እንዴት ይገለጻል?

ሀ) በጣም ከፍተኛ ነው ለ) እኩል ነው

ሐ) በጣም ዝቅተኛ ነው መ) የለውም

14.ጤናማ አኗኗር ለማግኘት የተመጣጠነ ምግብ ከመመገብ በተጨማሪ ምን ያስፈልጋል? ሀ) ምግብን በጥንቃቄና በንፅህና መያዝ ለ) ብዙ ምግብ መመገብ

ሐ) ስኳር ማብዛት መ) ስጋ ብቻ መመገብ

LIVEWORKSHEETS

15.ስድስቱንም አልሚ ምግቦች በትክክለኛ መጠን የያዘ የምግብ አይነት ምን ይባላል?

ሀ) የባህል ምግብ　　　　ለ) የተመጣጠነ ምግብ

ሐ) የጥራጥሬ ምግብ　　　　መ) ዘመናዊ ምግብ

16.ከሚከተሉት ውስጥ ኃይል ሰጪ "ቅባት" የሚገኘው ከሚከተሉት ከየትኞቹ ውስጥ ነው?

ሀ) ብርቱካን　　　　ለ) ስኳር ድንች　　　　ሐ) ለውዝ

መ) ቃሪያ　　　　ሐ) በጠማማ መስመር　　　　መ) መስመር የለውም

17.ከሚከተሉት ውስጥ "ሰውነት ገንቢ" ከሚባሉት የምግብ አይነቶች የሚመደበው የትኛው ነው?

ሀ) ማር　　ለ) ቅቤ　　ሐ) ስጋ　　መ) በቆሎ

ክፍል ሁለት: የሚከተሉትን አረፍተ ነገሮች ትክክል ከሆኑ እውነት ትክክል ካልሆኑ ደግሞ ሀሰት በማለት መልሱ

1. ምግብ ማለት ማንኛውም ሊበላ ወይም ሊጠጣ የሚችልና ለሰውነት ጥቅም የሚሰጥ ነገር ነው::
2. ጤናማ አኗኗር ለማግኘት የተመጣጠነ ምግብ መመገብ ብቻውን በቂ ነው::
3. አልሚ ምግቦች በሰውነት ውስጥ ሊመረቱ የማይችሉ ንጥረ ነገሮች ናቸው::
4. ንዑስ አልሚ ምግቦች ለሰውነት የሚሰጡት ጥቅም ከዐቢይ አልሚ ምግቦች ያነሰ ነው::
5. ካርቦሃይድሬቶች (ኃይል ሰጪዎች) በአብዛኛው የሚገኙት ከእንስሳት ውጤቶች ነው::

LIVEWORKSHEETS

6. ፕሮቲን ወይም ገንቢ ምግቦች በውስጣቸው ናይትሮጂን የተባለ ንጥረ ነገር ይዘዋል።

7. አተር፣ ባቄላና ሽንብራ ከዕፅዋት የሚገኙ ገንቢ ምግቦች ናቸው።

8. ቅባትና ዘይት ከካርቦሃይድሬት ይልቅ ከፍተኛ ጉልበትና ሙቀት ለሰውነት ይሰጣሉ።

9. በእንቅርትና በደም ማነስ በሽታዎች መያዝ ከተመጣጠነ ምግብ እጥረት ጋር አይገናኝም።

10.በቅባትና ዘይት ውስጥ የሚገኘው የኦክስጅን መጠን ከኃይል ሰጪ ምግቦች ጋር ሲነፃፀር

በጣም ዝቅተኛ ነው።

11.ማዕድናትና ቫይታሚኖች በ"ዐቢይ አልሚ ምግቦች" ምድብ ውስጥ ይመደባሉ።

12.ለሰውነት አስፈላጊ የሆኑ አልሚ ምግቦችን ከሁለቱም ማለትም ከእንስሳትና ከእፅዋት ማግኘት

ይቻላል።

LIVEWORKSHEETS