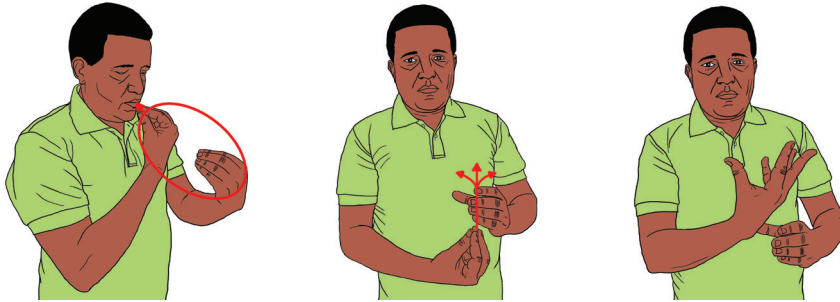


ምዕራፍ ሁለት

የምግብ ምንጮች







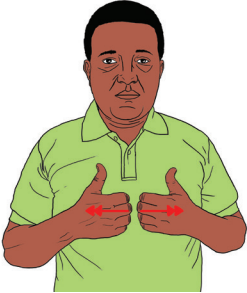

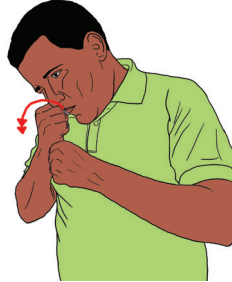

ከምዕራፍ የሚጠበቁ ውጤቶች

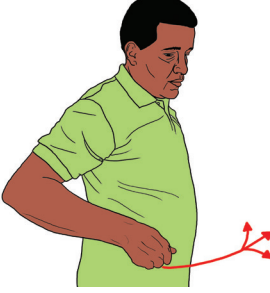



ተማሪዎች ከዚህ ትምህርት በኋላ፤




- » ከምግብ ጋር የተያያዙ ምልክቶች እውቀታችሁን ታዳብራላችሁ፤
- » የምግብ ምንጮችንና ክፍሎችን በአምቋ ታስረዳላችሁ፤
- » ከምንባቡ ውስጥ ዋናና ዝርዝር ሃላቦችን ትለያላችሁ፤
- » ከቁልፍ ምልክቶች አዳዲስ ምልክቶችን ትሰራላችሁ፤
- » የአምቋ ዐረፍተ ነገር ትሰራላችሁ፤
- » የምልክቶችን ክፍሎች ትተነትናላችሁ፤
- » ሥርዓት ጠብቃችሁ ትወያያላችሁ፤
- » አምቋና በአማርኛ ሰዋስው መካከል ያለውን ልዩነት ታስረዳላችሁ።

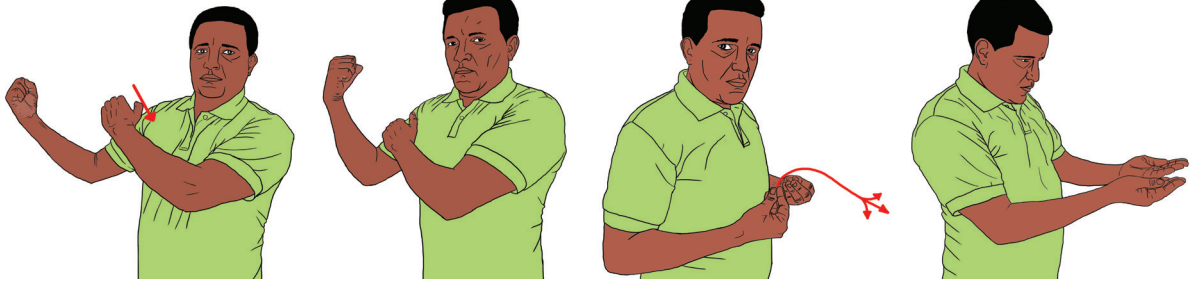
ቁልፍ ምልክቶች

			
<p>የምግብ ምንጮችን</p>			<p>ፍራፍሬ</p>

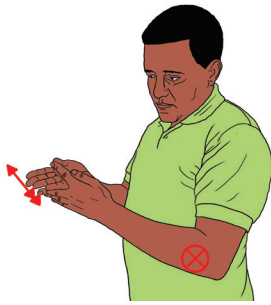
			
<p>እንስሳት</p>		<p>ሸንኮራ</p>	

			
<p>አትክልት</p>		<p>አዝርዕት</p>	

			
<p>ስጋ</p>	<p>ዓሳ</p>	<p>ስኳር</p>	



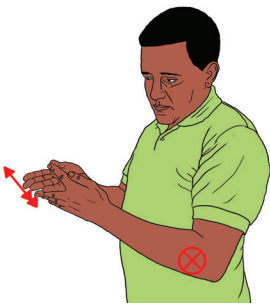
ሃይልና ጉልበት ሰጪ



ስጋ ወለድ



ቫይታሚን



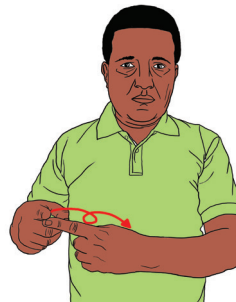
ስብ



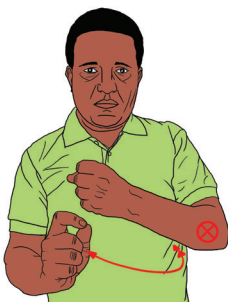
ማዕድን



ባቄላ



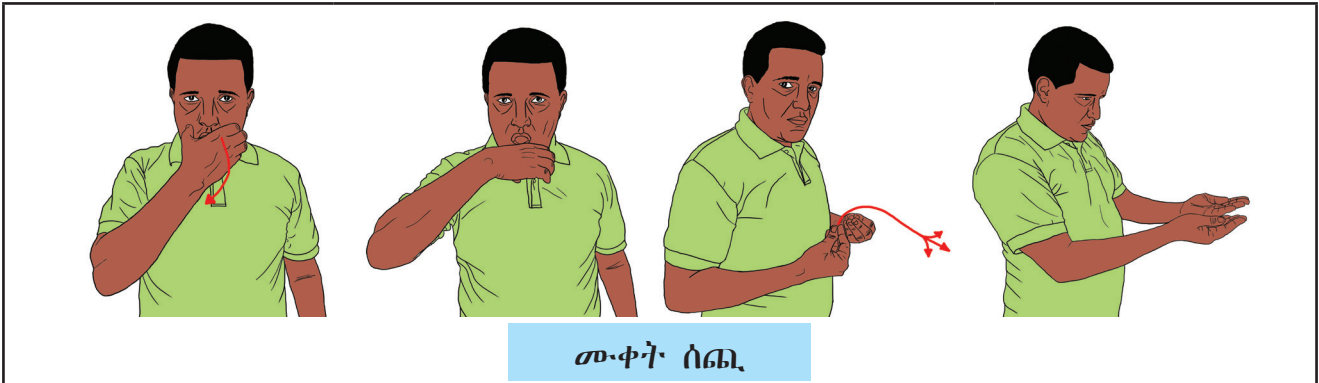
መለስተኛ



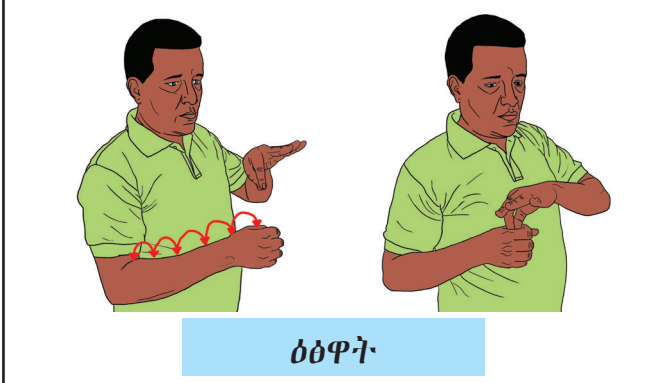
አተር



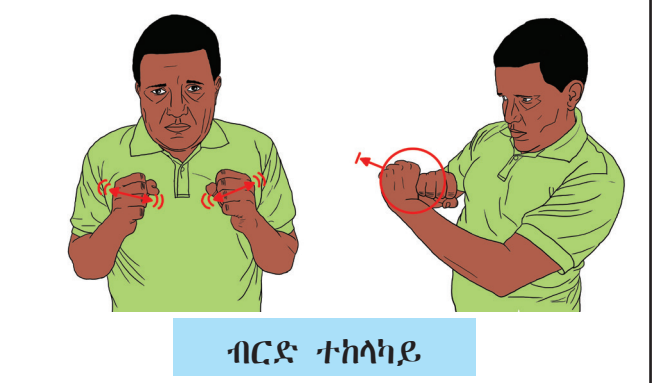
ሽምብራ



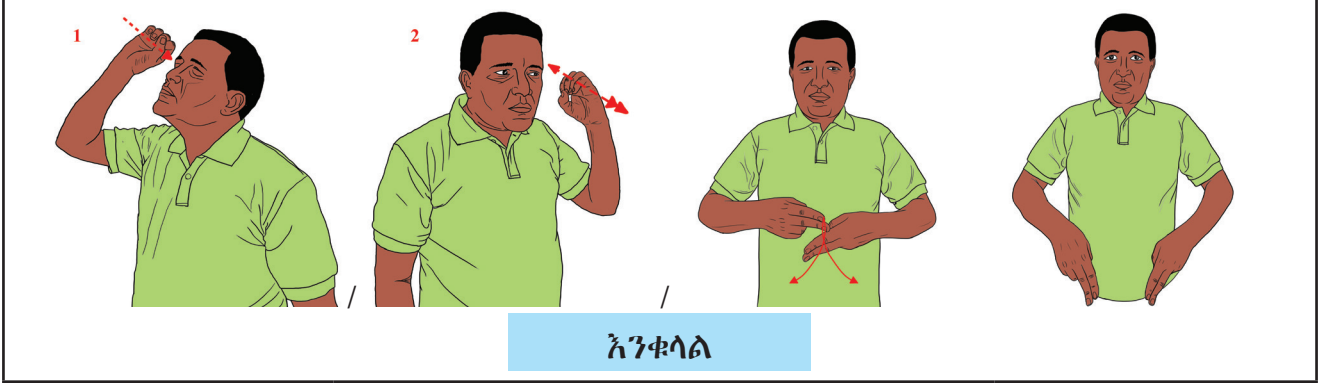
መቀት ሰጪ



ዕዕዋት



ብርድ ተክላካይ



እንቁላል

ክፍለ ትምህርት አንድ
እድታዊ ንባብ



1. ከላይ የተቀመጡትን ስዕሎች በጥንቃቄ ተመልክታችሁ ምን እንደተረዳችሁ ለመምህራችሁ አስረዱ።
2. በስዕሉ መሰረት የምግብ ምንጮች ሊባሉ የሚችሉት ምን ምን ናቸው?

ቅድመ ምንባብ ጥያቄዎች

መልመጃ:-

ስዕላዊ ዕይታን መረዳት

ከዚህ በታች የቀረቡትን ጥያቄዎች መምህራችሁ በኢምቋ ያቀረቡላችኋል። መምህራችሁን በጥንቃቄ ተከታትላችሁ ለጥያቄዎቹ በኢምቋ መልስ ስጡ።

1. ዋና ዋና የምግብ ምንጮች ምን ምን ናቸው?
2. ከምግባችን የምናገኛቸው ንጥረ ነገሮች ምንድን ናቸው?

ክፍለ ትምህርት ሁለት

ምንባብ

ተማሪዎች፣ መምህራችሁ የምግብ ምንጮች የሚለውን ምንባብ ሲያቀርቡላችሁ ሐሳቡን ለመረዳት ከመሞከር ጎን ለጎን፣ የኢምቋ አጠቃቀማቸውን በጥንቃቄ ተመልከቱ።

የምግብ ምንጮች

ምግብ ሰውነታችንን ለመገንባት፣ ጤናችንን ለመጠበቅ፣ የተጎዳ አካላችንን ለመጠገንና ጉልበት ለማግኘት በአፍ ወይም በሌላ መንገድ ወደ ሰውነታችን የምንወስደው ነገር ነው። ዋናው የምግብ ምንጫችን አዝርዕት እንስሳትና አትክልቶች ናቸው።

ምግብ በሁለት ታላላቅ ክፍሎች ይከፈላል። የመጀመሪያው ክፍል “ትልቁ ምግብ” (ማክሮ ፉድ) ይባላል። ይህም የምግባችንን ዋናውን ክፍል የያዘ ሲሆን፣ ሃይልና ጉልበት ሰጪ (ካርቦሃይድሬት)፣ ስጋ ወለድ (ፕሮቲን) እና ስብ (ፋት) የያዘ ነው። ሁለተኛው የምግብ ክፍል ደግሞ መለስተኛ (ማይክሮ) የሚባለው ነው። እሱም ቫይታሚንና ማዕድንን የያዘ ነው። ይህ የምግብ ክፍል ከበሽታ ተከላካይና አካልን ገንቢ ነው።

የሃይልና ጉልበት ሰጭው ምግብ ዋና ምንጭ ዕፅዋት ነው። ከእንስሳትም በመጠኑ ይገኛል። ቀላል ስኳርና ውስብስብ ስኳር ከሃይልና ጉልበት ሰጪው ምግብ ይመደባሉ።

ቀላል ስኳር ከፍራፍሬ፣ ከሸንኮራ፣ ከማርና ከወተት ይገኛል። ውስብስብ ስኳር ከእህል፣ ከስራስሮችና ከተለያዩ የዕፅዋት ክፍሎች ይገኛል። ቀላል ስኳር ሰውነት ውስጥ ገብቶ ሃይል ለመስጠት ብዙ ጊዜ አይወስድም። ውስብስብ ስኳር ግን ወደ ሰውነታችን ገብቶ ወደ ቀላል ስኳር ከተለወጠ በኋላ ነው ስራውን የሚጀምረው።

ፕሮቲን ከእንስሳት ተዋፅኦና ፍሬያቸውን በእንቡጥ ከሚሸከሙ አዝርዕት ይገኛል። ፕሮቲን የተሟላና ያልተሟላ ተብሎ በሁለት ይከፈላል። የተሟላ የሚባለው ከእንስሳት የሚገኝ አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ ነገሮችን አሟልቶ የያዘ ነው። ያልተሟላ የሚባለው ከአዝርዕት የሚገኘው ሲሆን፣ አስፈላጊ ንጥረ ነገሮችን አሟልቶ አይዘም። የእንስሳት ፕሮቲን ከስጋ፣ ከግፃ፣ ከእንቁላል፣ ከወተት ተዋፅኦ ይገኛል። የአትክልት ፕሮቲን ከባቁላ፣ ከአተር፣ ከሽምብራ፣ ከአደንንጌ፣ ከምስርና፣ ከመሳሰሉት ይገኛል።

ስብ ኃይል ተከማችቶ የሚቀመጥበት የምግብ ክፍል ነው። ስብ ዋና ስራው ሙቀት መስጠትና ሰውነትን ከብርድ መከላከል ሲሆን ቫይታሚንን ተሸክሞ በሰውነታችን ውስጥ ወደሚፈለጉበት ያደርሳል። የስብ ምንጭ እንስሳትና ዕፅዋት ናቸው። ከእንስሳት ጮማና ቅቤ ይገኛል። ዕፅዋት ደግሞ የዘይት ምንጮች ናቸው።

ምንጭ:- የኢትዮጵያ ምግብ ጥናት መጽሔት፣ 2007 ዓ/ም (ተሻሽሎ የቀረበ)

መልመጃ አንድ:-

ክፍት መረዳት

የሚከተሉት ጥያቄዎች በዋናነት በምንባቡ ውስጥ የተማራችኋቸውን ምልክቶች ለመለማመድና ከምንባቡ ጋር የተያያዙ ምልክቶችና ዐረፍተ ነገሮች አጠቃቀም ግንዛቤያችሁን ለማስፋት ታስበው የተዘጋጁ ስለሆኑ በክፍል ውስጥ በኢምቋ መልሱ።

1. ከምንባቡ ውስጥ የወደዳችሁትን አንድ ዐረፍተ ነገር ወይም አንቀጽ መምህሩ ባቀረቡበት መንገድ በክፍል ውስጥ በኢምቋ አንብቡ።
2. የምንባቡ ዋና ዋና ነጥቦች ጥቀሱ።
3. የምንባቡን መልዕክት በአጭሩ በራሳችሁ አቀራረብ በክፍል ውስጥ አስረዱ።

መልመጃ ሁለት:-

የማስታወስ ችሎታ

የሚከተሉትን ከምንባቡ የወጡ ጥያቄዎች በኢምቋ መልሱ::

1. በምንባቡ መሰረት የምግብ ጠቀሜታ ምንድን ነው?
2. ዋና የምግብ ምንጮች የተባሉት ምንድን ናቸው?
3. ሃይልና ጉልበት ሰጪ ምግቦች እነማን ናቸው?
4. የእንስሳት ፕሮቲን የሚባሉት ምግቦች የትኞቹ ናቸው?
5. ሃይል ተከማቸቶ የሚቀመጥበት የምግብ ክፍል ምንድን ነው?

ክፍለ ትምህርት ሦስት

በቡድን ስራ

መልመጃ አንድ:-

በቡድን መስራት

መምህራችሁ በቡድን ይከፋፍሏችኋል:: በቡድን ከተከፋፈላችሁ በኋላ በስዕሉ ውስጥ የሌሉ ሆኖም እናንተ የምታውቋቸውን ምግቦች ተወያይታችሁ በአይነት በአይነት መድቧቸው:: ከዚያም የውይይታችሁን ውጤት በቡድናችሁ ተወካይ በኩል ለክፍል ጓደኞቻችሁ በኢምቋ አቅርቡ::

መልመጃ ሁለት:-

ዐረፍተ ነገሮች ምስረታ

የሚከተሉት ቃላት ምልክቶችን ወክለው የተቀመጡ ናቸው:: በቃላቱ የተወከሉትን ምልክቶች በመጠቀም የራሳችሁን የኢምቋ ዐረፍተነገር ስሩ::

1. እንስሳት
2. አትክልት

- 3. ስኳር
- 4. ፍራፍሬ
- 5. ሸንኮራ
- 6. ማር
- 7. ወተት
- 8. ስጋ
- 9. ዓሣ
- 10. እንቁላል
- 11. ጮማ
- 12. ቅቤ

መልመጃ ሦስት፡-

የምልክቶች ርባታ

የሚከተሉት ቃላት ምልክቶችን ወክለው የተቀመጡ ናቸው። በቃላቱ ከተወከሉት ምልክቶች አዳዲስ ምልክቶችን በመፍጠር በክፍል ውስጥ ዓሣዩ።

ምሳሌ፡- እንስሳ

ርባታ፡- እንስሳት

- 1. ፍሬ
- 2. ቅጠል
- 3. ቅመም
- 4. ስር
- 5. ተክል