**H 1η Ομάδα Τροφίμων**

***Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα***

* **Στην ομάδα αυτή ανήκουν το γάλα,…………………………., το ………………… και ροφήματα από ………………………… Εδώ δεν ανήκει το…………………… και η …………… …………**
* **Η ομάδα αυτή προσφέρει α) ………………………………….. β) ……………………και**

**γ) βιταμίνη……………………….**

* **Στο εμπόριο κυκλοφορούν πολλές μορφές γάλακτος:**

**-**

**-**

**-**

**-**

**-**

**-**

**Επίσης, υπάρχει το αγελαδινό γάλα, το κατσικίσιο γάλα και το γάλα …...**

* **Ανάλογα με τα λιπαρά που περιέχει χωρίζεται σε:**
* **………………………………..**
* **………………………………..**
* **………………………………….**

**Όλα περιέχουν ……………….λιπίδια.**

**Εάν σε κάποιον δεν αρέσει το τυρί, μπορεί να………………………………………………………………………………………………………..**

**ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ;**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**Τι είναι η οστική πυκνότητα; Πώς μετριέται;**

**Ποιοι δε μπορούν να πιουν γάλα και γιατί;**