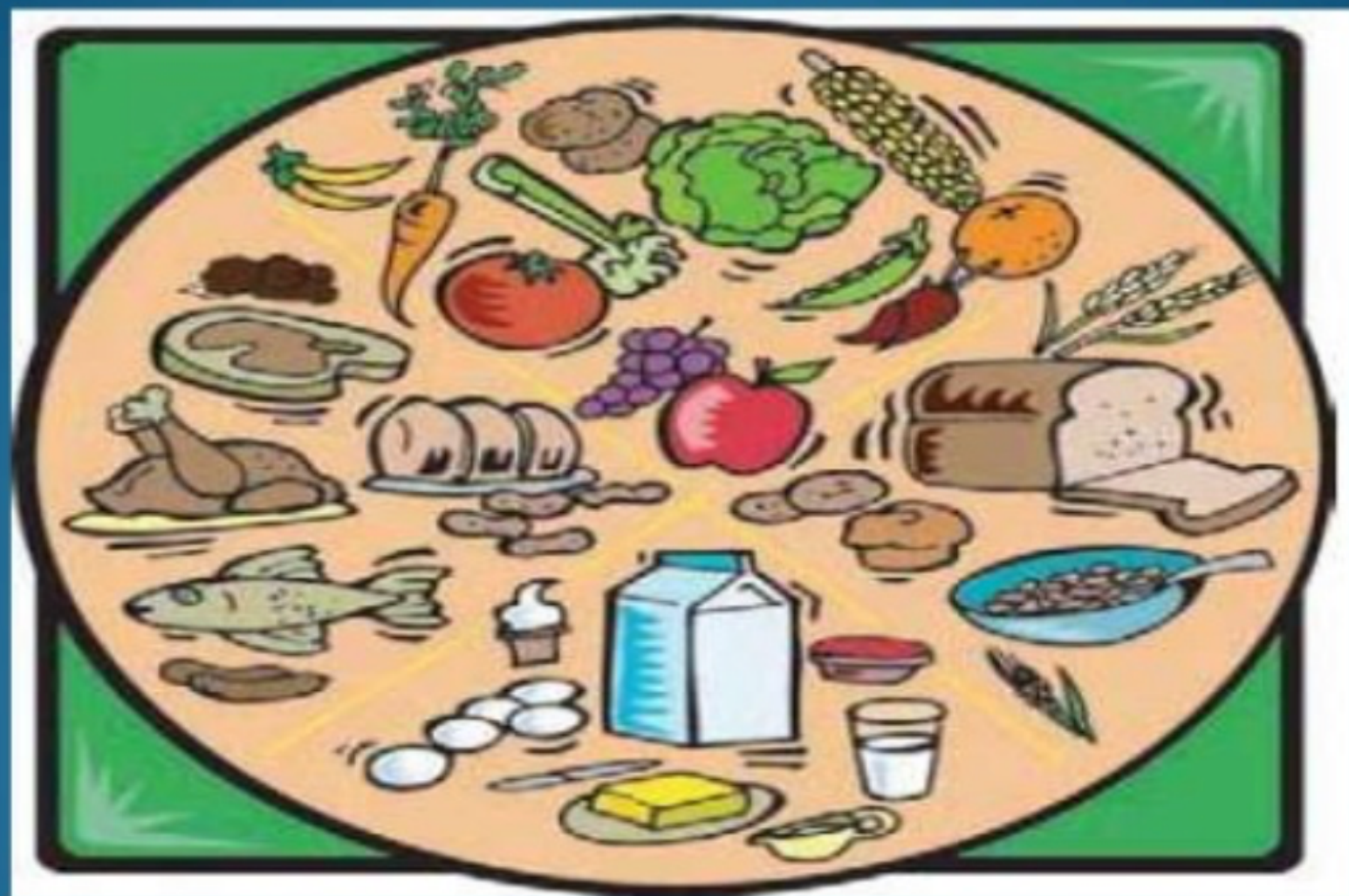


ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά:

- παρέχουν ενέργεια
- πρωτεΐνες (4 Kcal/gr), υδατάνθρακες (4 Kcal/gr), λιπίδια (9 Kcal/gr)



Μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά:

- δεν παρέχουν ενέργεια
- βιταμίνες, μέταλλα/ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, νερό



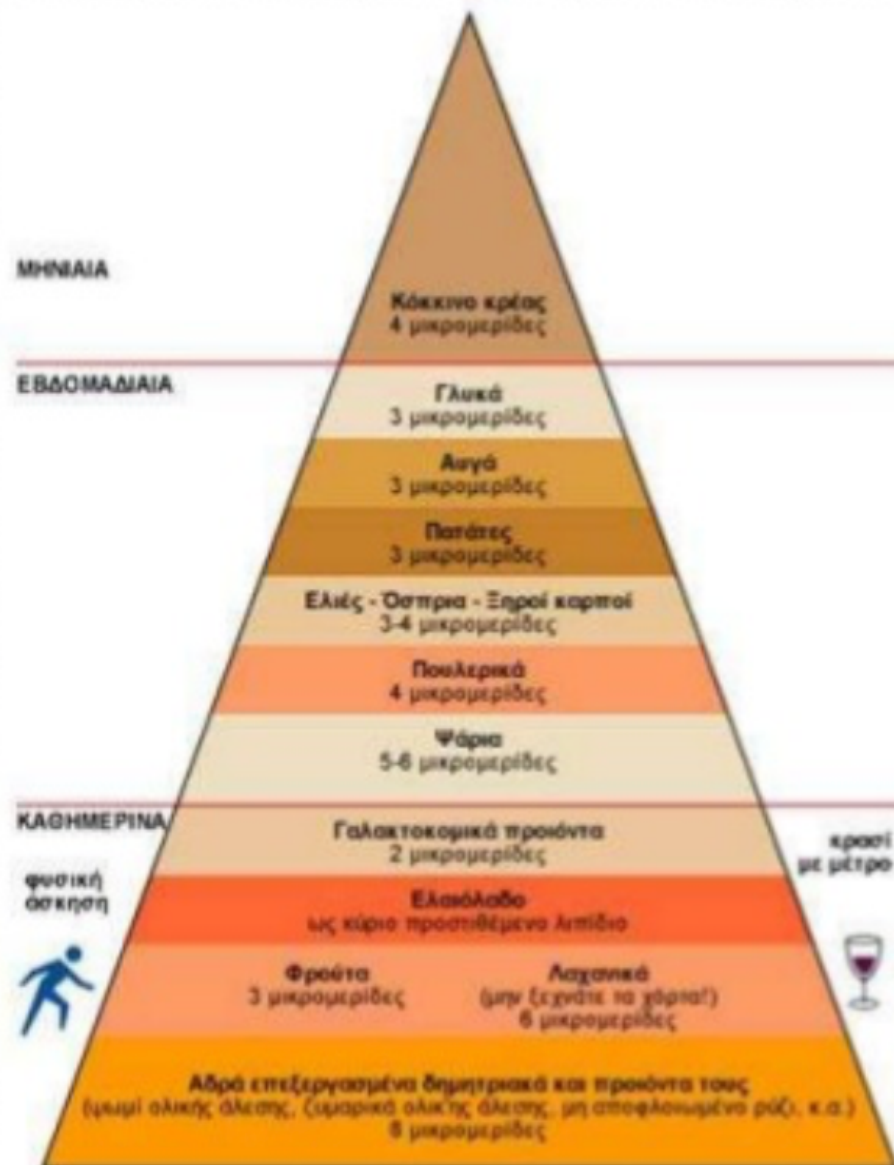
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

- Συμβάλλουν στην πρόληψη ασθενειών (π.χ. καρκίνος)
- Βοηθούν στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας
- Επιβραδύνει τη φθορά των κυττάρων
- Φρούτα, χόρτα, ελαιόλαδο, κρασί, κ.ά.



ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Ποικιλία τροφίμων
- Κατανάλωση τροφών με μέτρο
- Συμπληρώματα διατροφής ;



1

Γάλα και Γαλακτοκομικά



2

Φρούτα και Χορταρικά



ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Δημητριακά - Ψωμί

3



Κρέας - Ψάρι - Όσπρια

4



Λίπη - Έλαια

5

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- 1η Γάλα και γαλακτοκομικά
- 2η Φρούτα και χορταρικά
- 3η Δημητριακά - ψωμί
- 4η Κρέας - ψάρι - όσπρια
- 5η Λίπη - έλαια
- το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι
- όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά/φρέσκα μυρωδικά
- τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και η πατάτα
- το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αυγό, τα ψάρια και τα θαλασσινά καθώς και τα όσπρια
- όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί

3.3 γαλα και γαλακτοκομικά

ΑΣΚΗΣΗ

Να γράψετε ποιες
είναι οι ομάδες
τροφίμων και να
σχεδιάσετε 3
τρόφιμα σε κάθε
κατηγορία.

