

Ενότητα 3.6

Κρέας - ψάρι - όσπρια

Ερωτήσεις για την κατανόηση του μαθήματος

1. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα του κρέατος, του ψαριού και των τροφών με παρόμοια σύνθεση;
2. Ποια είναι η θρεπτική αξία των τροφίμων της ομάδας του κρέατος;
3. Για ποιο λόγο συστήνεται στους ενήλικες περιορισμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος; Από ποια τρόφιμα μπορεί να αντικατασταθεί;
4. Ποια τροφή της ομάδας του κρέατος ξεχωρίζει για τα θρεπτικά συστατικά της και γιατί;