

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ/ Α ΤΑΞΗ

ΜΑΘΗΜΑ 4ο

Γεια σας παιδιά! Σήμερα θα ξεκινήσουμε την 1η ομάδα τροφίμων: Γάλα και γαλακτοκομικά.

Hello! Today we will start the 1st food group: Milk and dairy products.

3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Σχολικό βιβλίο: σελίδες 40-41.

Ηλεκτρονικό βιβλίο: http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index3_3.html

Στην ομάδα αυτή ανήκουν:

- το γάλα
- το τυρί
- το γιαούρτι
- ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα.

Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος γιατί περιέχουν πολλά λιπαρά.

This group includes:

- milk
- cheese
- yoghurt
- Milk (chocolate) or sour milk drinks.

Cream and butter do not belong to this group because they contain many lipids.

Η ομάδα του γάλακτος και των προϊόντων του θεωρείται:

- η σημαντικότερη πηγή ασβεστίου (για γερά οστά και δόντια)
- σημαντική πηγή πρωτεϊνών (απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού)
- σημαντική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (υπεύθυνες για πολλές διαφορετικές λειτουργίες).

The group of milk and its products is considered:

- the most important source of **calcium** (for strong bones and teeth)
- important source of **protein** (necessary for the growth and function of the body)
- An important source of **B vitamins** (responsible for many different functions).

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα γάλακτος και γαλακτοκομικών:

- **Γάλα παστεριωμένο**, το οποίο ονομάζουμε και φρέσκο γάλα και διατηρείται λίγες ημέρες στο ψυγείο.
- **Γάλα διαρκείας** (ή υψηλής παστερίωσης ή μακράς διαρκείας), το οποίο διαρκεί περισσότερες ημέρες έως και μήνα.
- **Γάλα αποστειρωμένο**, το οποίο έχει μια ελαφρά αλλοιωμένη γεύση, διατηρείται όμως αρκετούς μήνες.
- **Γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο γάλα, γι' αυτό το αραιώνουμε με νερό πριν το πούμε. Υπάρχει και το **ζαχαρούχο γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο με προσθήκη ζάχαρης, καθώς και η
- **Σκόνη γάλακτος** από την οποία έχει αφαιρεθεί το νερό.

There are various dairy and dairy products on the market:

- **Pasteurized milk**, which is also called fresh milk and is stored for a few days in the refrigerator.
- **Lasting milk** (or high pasteurization or long lasting), which lasts more days up to a month.

- **Sterile milk**, which has a slightly spoiled taste, but can be stored for several months.
- **Evaporated milk**, which is condensed milk, so we dilute it with water before drinking it. There is also evaporated condensed milk, which is condensed with added sugar, as well as
- **Milk powder** from which water has been removed.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα γάλα και γαλακτοκομικά;
2. Ποια θρεπτικά συστατικά μου προσφέρει η ομάδα του γάλακτος και των γαλακτοκομικών;
3. Ποια γάλατα κυκλοφορούν στο εμπόριο;

QUESTIONS

1. Which foods belong to the group of milk and dairy?
2. What nutrients does the milk and dairy team offer me?
3. Which milks are available on the market?

Τις απαντήσεις των ερωτήσεων και οτιδήποτε άλλο θελήσετε, μου τα στέλνετε στο email μου: gargaletsou@gmail.com

Your answers to the questions or anything else you need, you send them to my email: gargaletsou@gmail.com

Επίσης, αν έχετε τη δυνατότητα, μπορείτε να αντιγράψετε όλο το κείμενο στο google translate και να το μεταφράσετε στη γλώσσα σας. Οι απαντήσεις όμως στις ερωτήσεις πρέπει να είναι γραμμένες στα Ελληνικά ή στα Αγγλικά αλλά είναι προτιμότερο στα Ελληνικά για να εξασκηθείτε.

Also, you can copy all the text to google translate and translate it into your language.

However, the answers to the questions must be written in Greek or English but it would be better for you to answer in Greek so you can practice.

Καλό διάβασμα!!!

Have a nice time reading!!!