

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ/ Α ΤΑΞΗ

ΜΑΘΗΜΑ 8ο

Γεια σας παιδιά, !!! Αυτήν την εβδομάδα θα ξεκινήσουμε την 3η ομάδα

τροφίμων “Δημητριακά και ψωμί”. (Ά μέρος)

Hello !!! This week we will start the 3rd group food "Cereals and bread". (Part A)

3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί/ 3.5 3d food group: Cereals and bread

Σχολικό βιβλίο: σελίδες 46-47/ School book: pages 46-47.

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index3_5.html

Στην ομάδα των δημητριακών, του ψωμιού και των τροφών με παρόμοια σύσταση **ανήκουν:**

- **τα δημητριακά** (σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, καθώς και το ρύζι)
- **τα προϊόντα δημητριακών** (ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού από τα οποία θρεπτικότερα θεωρούνται το κουάκερ και το μούσλι, ενώ ακολουθούν οι νιφάδες από δημητριακά ολικής άλεσης)
- **οι πατάτες και όλα τα προϊόντα τους, όπως πουρές** (δηλαδή νιφάδες αφυδατωμένης πατάτας)

The group of cereals, bread and foods with a similar composition **include:**

- **cereals (the cereals are: wheat, corn, barley, oats, rye, and rice)**
- **cereal products** (bread, rusks, breadsticks, pasta, breakfast cereals, of which porridge and muesli are considered more nutritious, followed by whole grain cereal flakes)

- **potatoes and all their products**, such as mashed potatoes (ie dehydrated potato flakes)

Τις τροφές της ομάδας αυτής τις ονομάζουμε αμυλούχες τροφές και αποτελούν τη βασική τροφή πολλών πληθυσμών σε όλες τις ηπείρους, **γιατί είναι σημαντικές πηγές:**

- σύνθετων υδατανθράκων (άμυλο)
- βιταμινών
- μετάλλων
- φυτικών ινών ή διαιτητικών ινών
- πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες, ανάλογα με το τρόφιμο.

We call the foods of this group starchy foods and they are the staple food of many populations on all continents, because they **are important sources**:

- of complex carbohydrates (starch)
- of vitamins
- of metals
- fiber or dietary fiber
- protein in smaller amounts, depending on the food.

Σημαντική θεωρείται η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες:

- 1) για την καλή λειτουργία του εντέρου
- 2) την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας
- 3) κρατούν χαμηλά τη χοληστερόλη
- 4) κρατούν χαμηλά τις τιμές του σακχάρου
- 5) γιατί νιώθεις άμεσα γεμάτο το στομάχι σου και το αίσθημα αυτό διαρκεί για αρκετό χρονικό διάστημα

6) μειώνουν την πιθανότητα να πάθουμε καρκίνο του στομάχου και του εντέρου

The content of fiber, which are necessary, is considered important:

- 1) for the proper functioning of the intestine
- 2) the fight against constipation
- 3) keep cholesterol low
- 4) keep sugar prices low
- 5) because you immediately feel your stomach full and this feeling lasts for a long time
- 6) reduce the chance of getting stomach and bowel cancer

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- 1) Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού;
- 2) Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά που μου προσφέρει η ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού;
- 3) Γιατί οι φυτικές ίνες είναι απαραίτητες;

QUESTIONS

- 1) Which foods belong to the group of cereals and bread?
- 2) What are the nutrients offered to me by their team cereals and bread?
- 3) Why is fiber necessary?

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!!!