ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

* Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα γάλακτος
* Ποια τρόφιμα παρόλο που προέρχονται από γάλα τα εντάσσουμε σε άλλη ομάδα. Σε ποια τα εντάσσουμε και γιατί.
* Ποια θρεπτικά συστατικά μας παρέχουν τα τρόφιμα της ομάδας γάλακτος.
* Ποιος ο ρόλος της πρωτεΐνης και ποιος του ασβεστίου στον οργανισμό.
* Ποιες οι κατηγορίες γάλακτος με κριτήριο την διάρκεια ζωής του. Που και πόσο διαρκεί το γάλα κάθε κατηγορίας και τι έχει αφαιρεθεί από το εβαπορέ γάλα.
* Ποιες οι κατηγορίες γάλακτος με κριτήριο την περιεκτικότητά του σε λιπαρά και σε τι χρώμα συσκευασίας τις συναντάμε.
* Ποια θρεπτικά συστατικά έχει το άπαχο γάλα και ποια δεν έχει συγκριτικά με το πλήρες .
* Υπάρχει τυρί με 0% λιπαρά.
* Υπάρχει γιαούρτι άπαχο και ημίπαχο.
* Ποιο γάλα πρέπει να πίνει ένα παιδί στην ηλικία σας.
* Πόσες μερίδες από την ομάδα γάλακτος πρέπει να καταναλώνει ένα παιδί της ηλικίας σας.
* Με πόσο γιαούρτι και πόσο τυρί ισοδυναμεί ένα ποτήρι γάλα.
* Ποια ψάρια μας παρέχουν ασβέστιο και γιατί.
* Μέχρι ποια ηλικία φτιάχνεται η οστική μας μάζα.(οστική πυκνότητα)
* Ποια ασθένεια συνδέεται με την μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου.
* Ποιο γάλα είναι το καλύτερο για τα νεογέννητα παιδιά.
* Τι είναι αυτό που προσφέρει το μητρικό γάλα στα νεογέννητα και από τι τα προφυλάσσει.