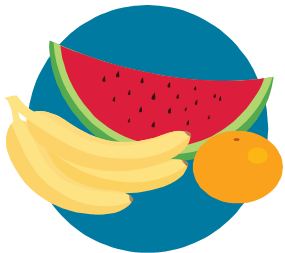
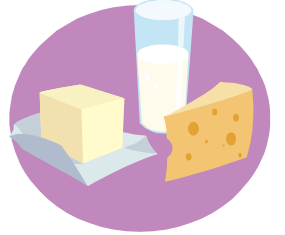


Μαθαίνω για ΤΙΣ...

# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



# Τι είναι τα τρόφιμα;

Όλα όσα τρώω!



Όλα όσα πίνω!



Είναι τρόφιμα!

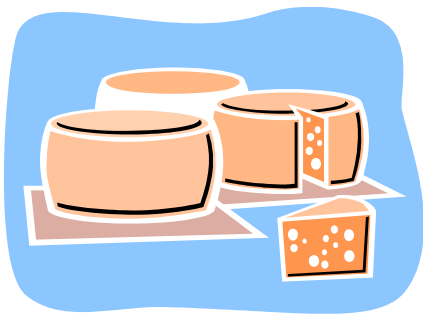
Τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με τα συστατικά που περιέχουν σε μεγαλύτερη ποσότητα!



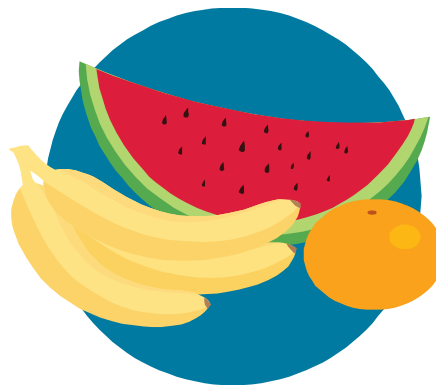
# Υπάρχουν 8 ομάδες!



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



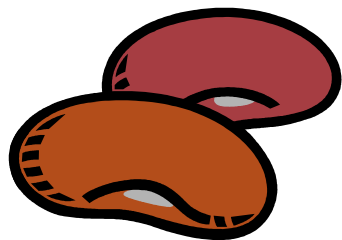
Φρούτα



Λαχανικά



Κρέας & Αβγό



Όσπρια



Λίπη & Λάδια



Γλυκά & Σνακ

# 1<sup>η</sup> Ομάδα: Η ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ



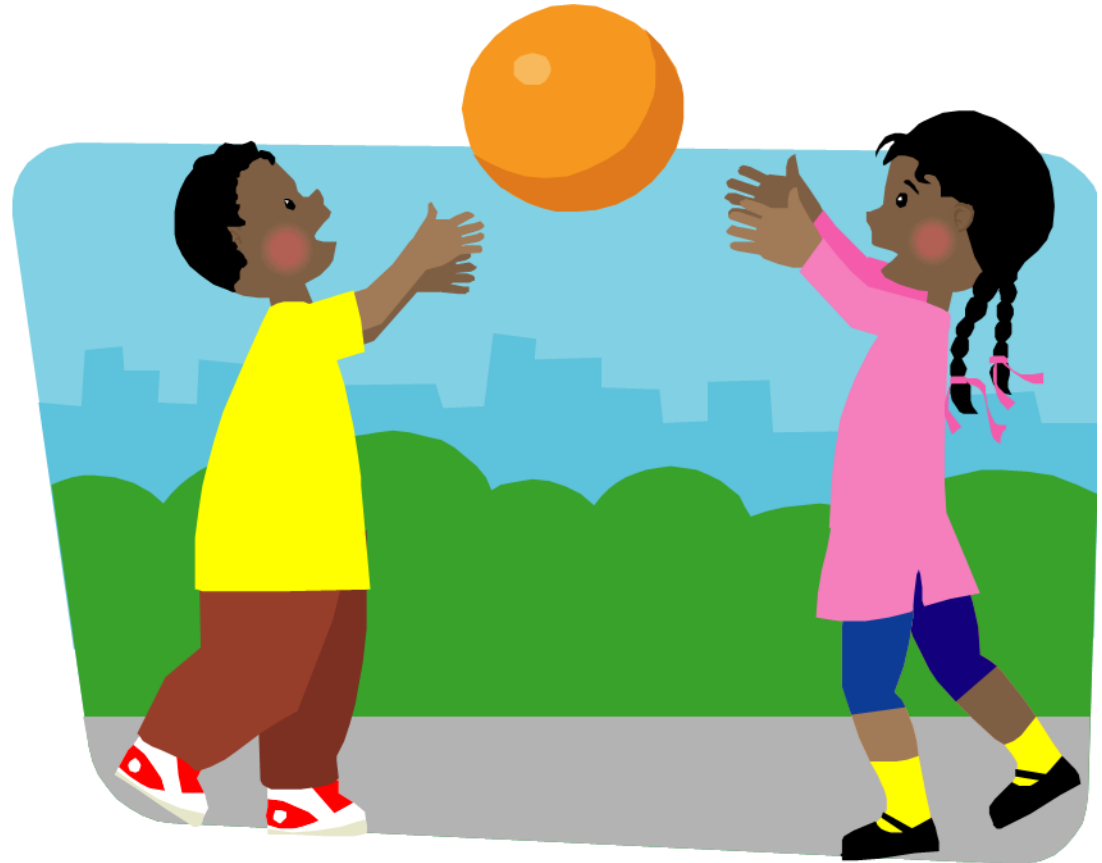
Δημητριακά

# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην Ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ;



# Τι μας προσφέρει η ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Τα τρώμε  
καθημερινά κι  
έχουμε ενέργεια για  
παιχνίδι και χαρά!





# Τα ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ολικής άλεσης είναι πιο θρεπτικά!



Καστανό ρύζι

Μαύρο ψωμί

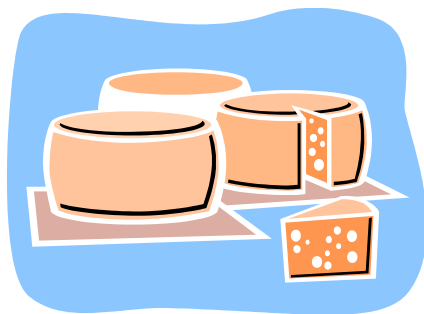
Μακαρόνια ολικής άλεσης



## 2<sup>η</sup> Ομάδα: Η ομάδα των ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ



Δημητριακά

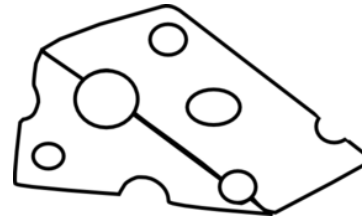


Γαλακτοκομικά

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των  
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ;



# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ;



# Τι μας προσφέρει η ομάδα των ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ

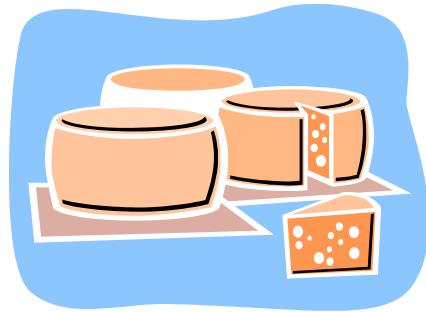
Δόντια κόκκαλα  
γερά και ανάπτυξη  
σωστή με γάλα  
γιαούρτι και τυρί!



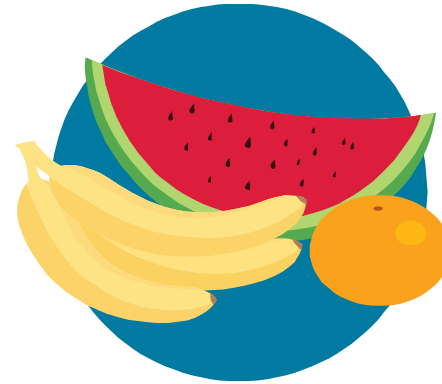
# 3<sup>η</sup> Ομάδα: Η ομάδα των ΦΡΟΥΤΩΝ



Δημητριακά

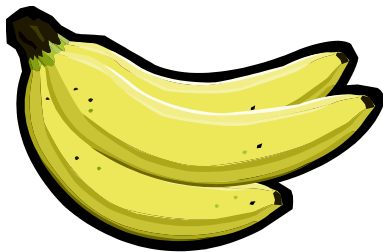
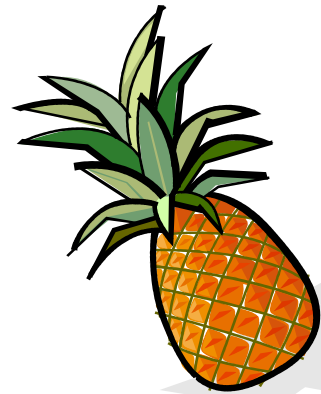
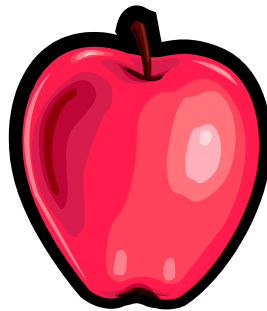
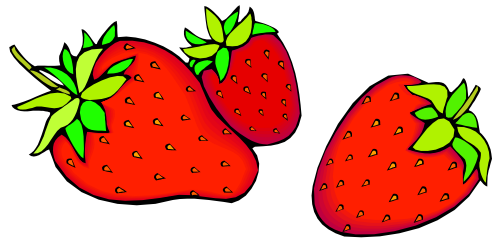


Γαλακτοκομικά



Φρούτα

# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των ΦΡΟΥΤΩΝ;



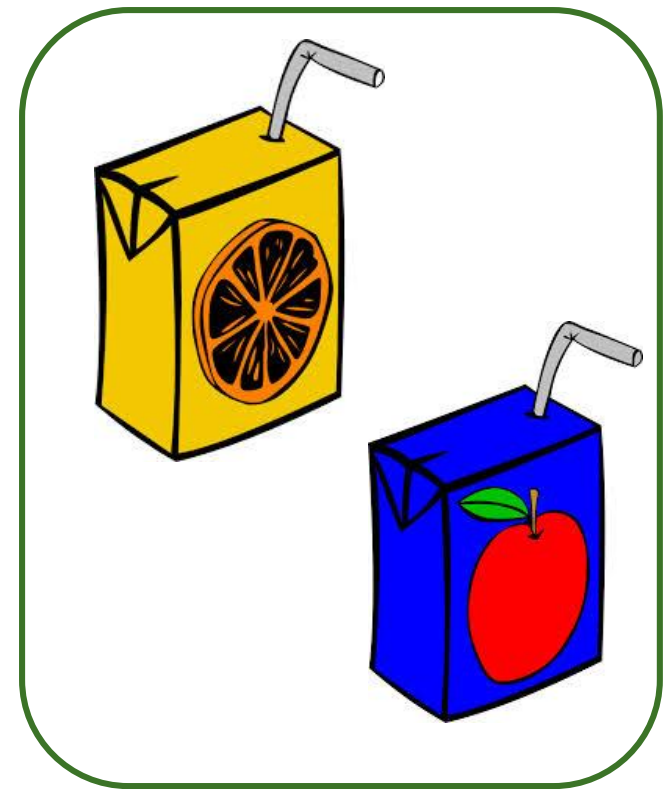
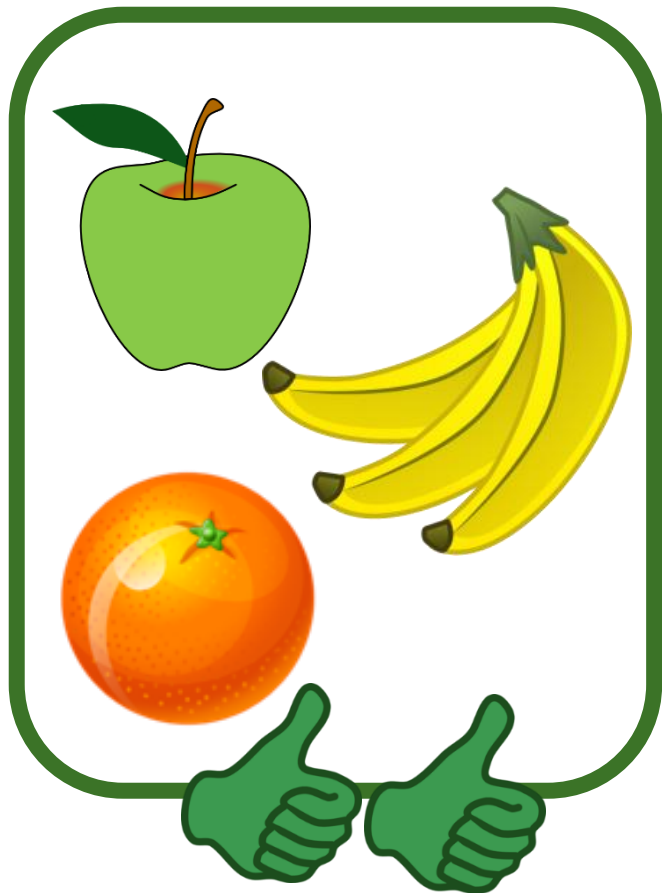
# Τι μας προσφέρει η ομάδα των ΦΡΟΥΤΩΝ

Τρώω φρούτα  
καθημερινά για να  
παίρνω βιταμίνες  
για δέρμα, μάτια  
και μαλλιά!





Προτιμώ τα ολόκληρα ΦΡΟΥΤΑ σε σχέση με τους χυμούς!



# Τρώω ΦΡΟΥΤΑ εποχής!



Άνοιξη



Καλοκαίρι



Φθινόπωρο



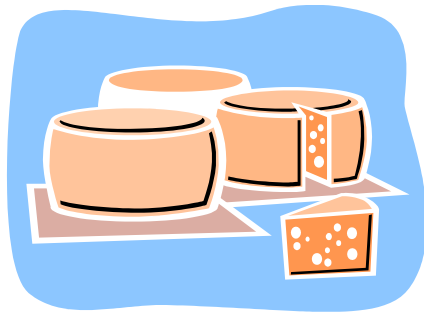
Χειμώνας

Ποια φρούτα έχουμε σε κάθε εποχή;:

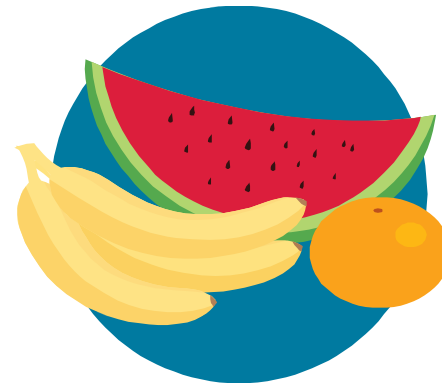
# 4<sup>η</sup> Ομάδα: Η ομάδα των ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά

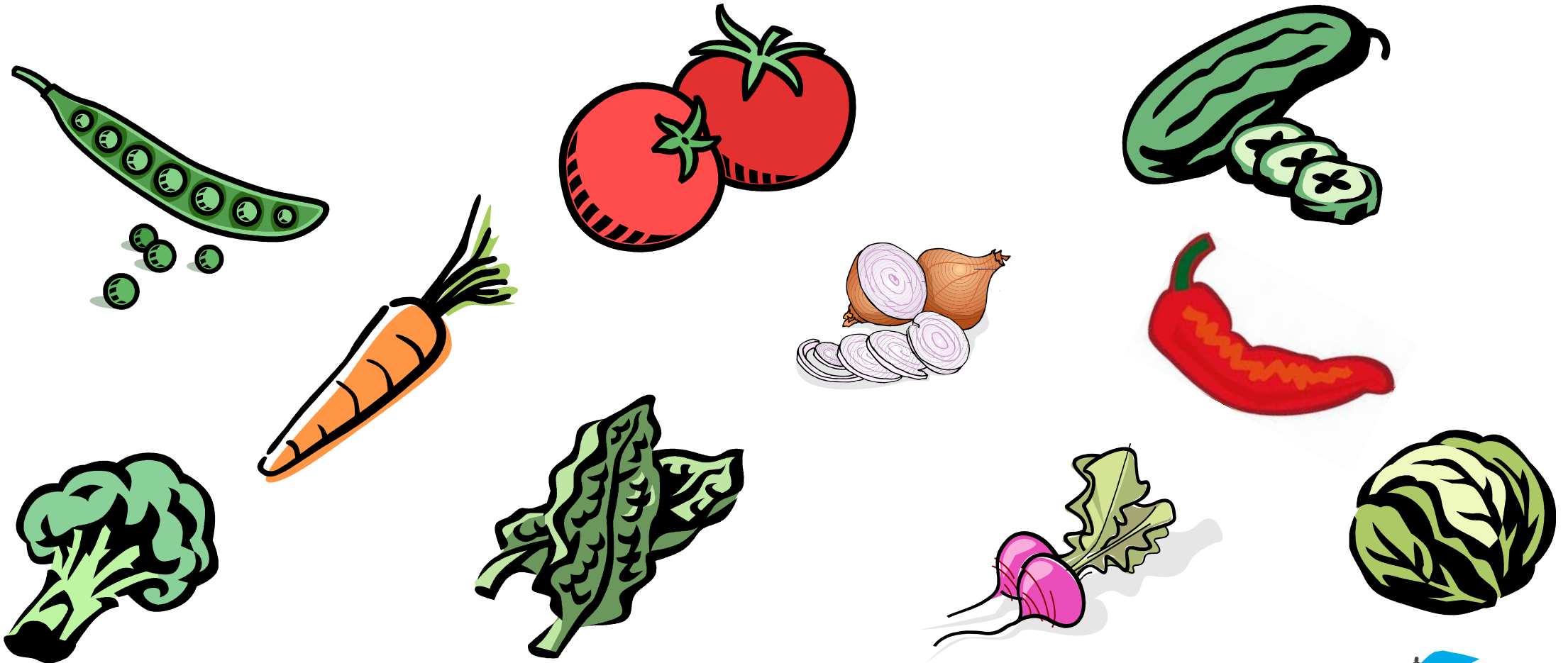


Φρούτα



Λαχανικά

# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ;



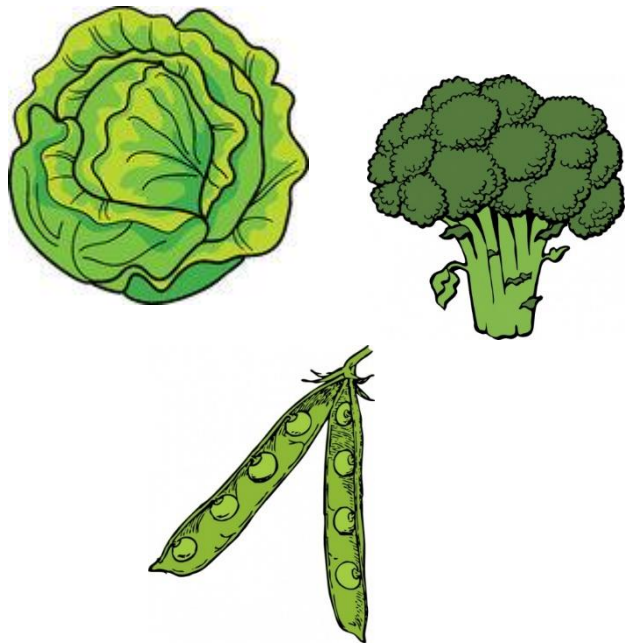
# Τι μας προσφέρει η ομάδα των ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Τρώω λαχανικά σε  
χρώματα πολλά κι  
έτσι δεν  
αρρωσταίνω  
συχνά!

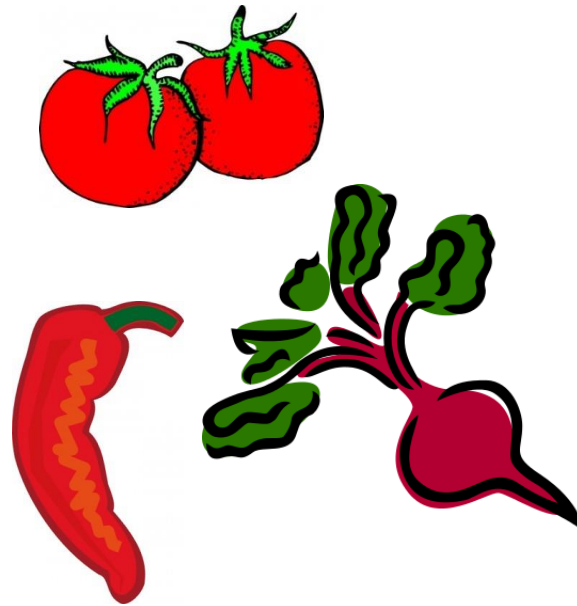


# Τρώω ΛΑΧΑΝΙΚΑ όλων των χρωμάτων για χρωματιστές βιταμίνες!

Πράσινες βιταμίνες



Κόκκινες βιταμίνες



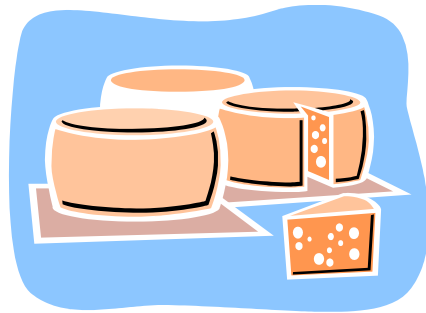
Πορτοκαλί βιταμίνες



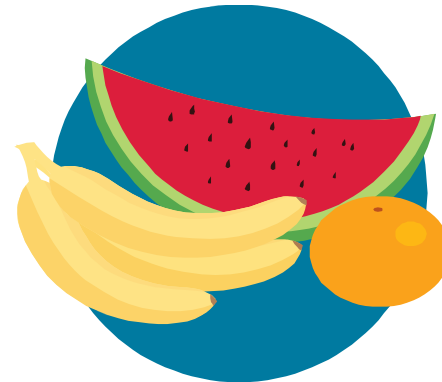
# 5<sup>η</sup> Ομάδα: Η ομάδα του ΚΡΕΑΤΟΣ και του ΑΒΓΟΥ



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



Φρούτα



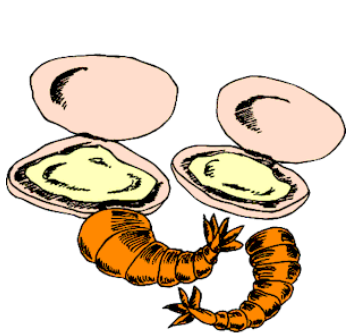
Λαχανικά



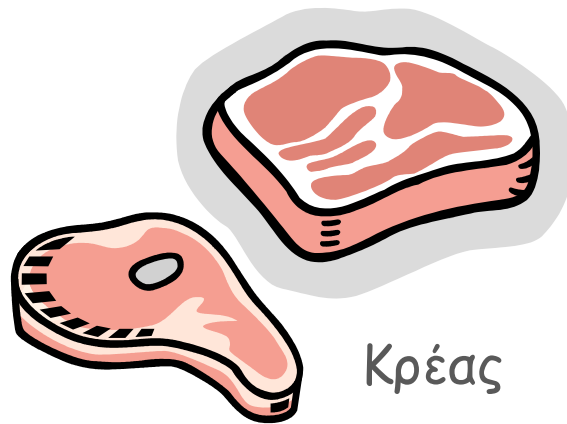
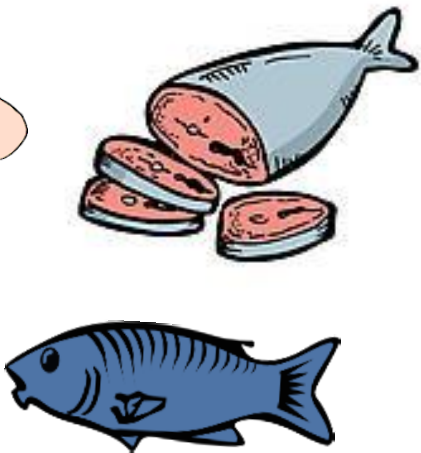
Κρέας & Αβγό



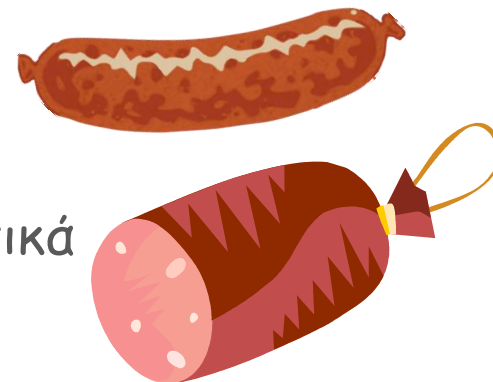
# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα του ΚΡΕΑΤΟΣ και του ΑΒΓΟΥ;



Ψάρια και  
Θαλασσινά

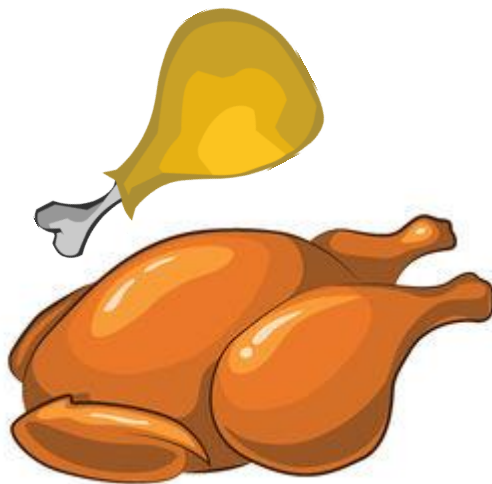


Κρέας



Αλλαντικά

Κοτόπουλο και  
πουλερικά



Αβγά

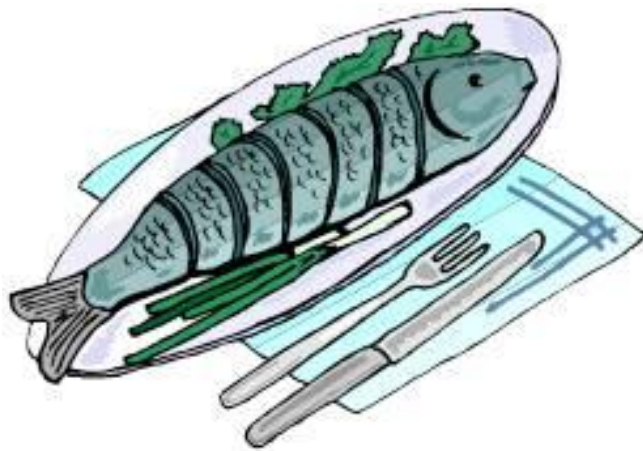
# Τι μας προσφέρει η ομάδα του ΚΡΕΑΤΟΣ και του ΑΒΓΟΥ

Ψάρι, κρέας, κοτόπουλο και  
αβγά να τρως, για να γίνεις  
δυνατός!

Απόφυγε τα αλλαντικά  
γιατί έχουν άχρηστα πολλά!



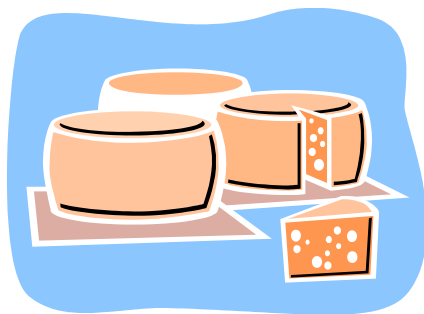
Όταν τρώμε ψάρια έχουμε καλύτερη  
μνήμη και συγκέντρωση!



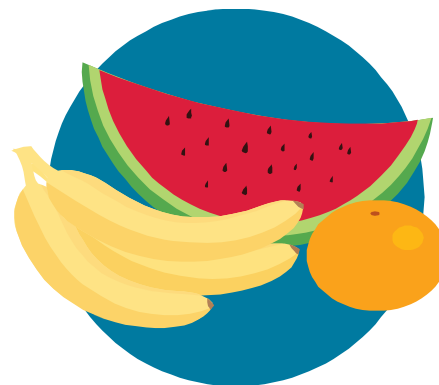
# 6<sup>η</sup> Ομάδα: Η ομάδα των ΟΣΠΡΙΩΝ



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



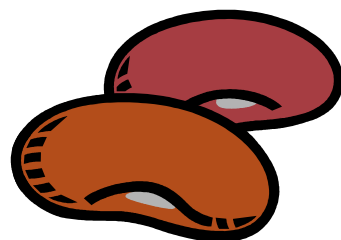
Φρούτα



Λαχανικά



Κρέας & Αβγό



Όσπρια

# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των ΟΣΠΡΙΩΝ;

Φασόλια



Φακές



Ρεβίθια



Γίγαντες



Κουκιά



Φάβα



# Τι μας προσφέρει η ομάδα των ΟΣΠΡΙΩΝ

Την εβδομάδα μια  
φορά τρώω  
όσπρια πολλά!

Έχουν φυτικές  
ίνες και πολλές  
πρωτεΐνες!

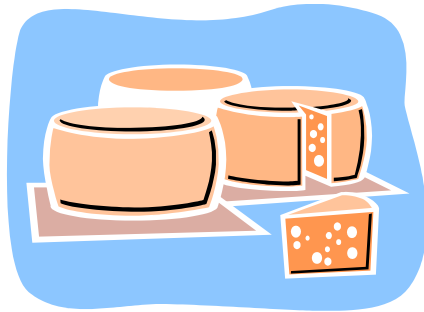




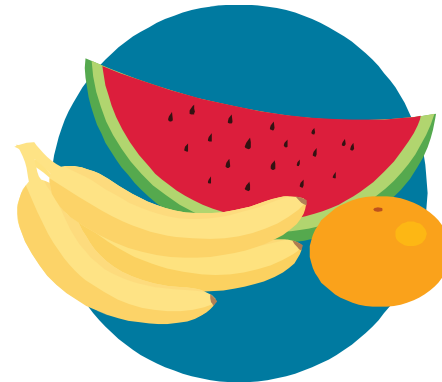
# 7<sup>η</sup> Ομάδα: Η ομάδα των ΛΙΠΩΝ & ΛΑΔΙΩΝ



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



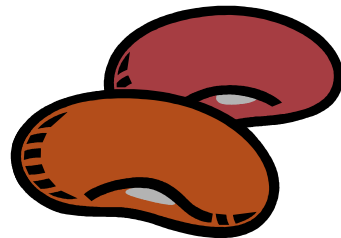
Φρούτα



Λαχανικά



Κρέας & Αβγό



Όσπρια



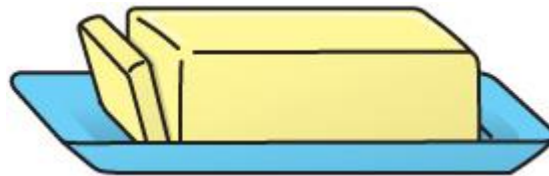
Λίπη & Λάδια



# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των ΛΙΠΩΝ και ΛΑΔΙΩΝ;



Ελαιόλαδο  
και όλα τα λάδια



Βούτυρο και  
μαργαρίνη



Μαγιονέζα και  
άλλες σάλτσες

# Τι μας προσφέρει η ομάδα των ΛΙΠΩΝ & ΛΑΔΙΩΝ

Λίγο λαδάκι στο φαΐ το  
κάνει νόστιμο πολύ!  
Δέρμα, μάτια και καρδιά  
όλα θα είναι μια χαρά!



# Προτιμώ το ελαιόλαδο!



Στο μαγείρεμα

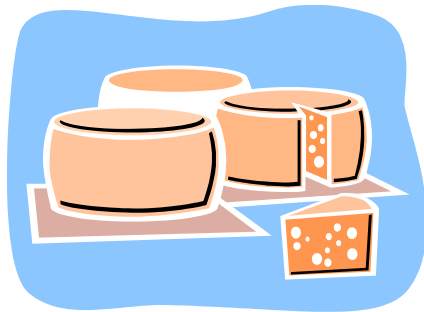
Στις σαλάτες

Στα σάντουιτς

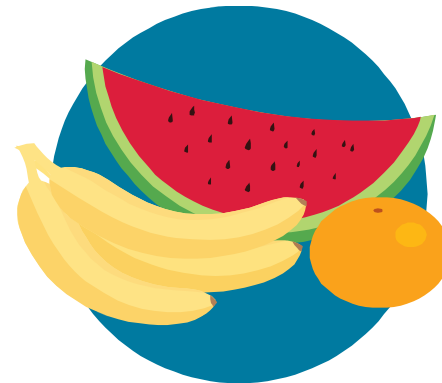
# 8<sup>η</sup> Ομάδα: Η ομάδα των ΓΛΥΚΩΝ & ΑΛΜΥΡΩΝ ΣΥΝΑΚ



Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



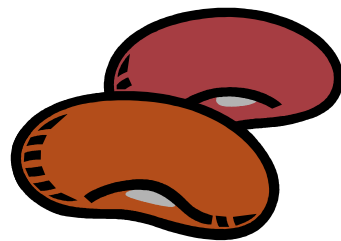
Φρούτα



Λαχανικά



Κρέας & Αβγό



Όσπρια



Λίπη & Λάδια



Γλυκά & Σνακ

# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των ΓΛΥΚΩΝ & ΑΛΜΥΡΩΝ ΣΝΑΚ;



# Τι μας προσφέρει η ομάδα των ΓΛΥΚΩΝ & ΑΛΜΥΡΩΝ ΣΝΑΚ

Είναι όλα νόστιμα,  
αλλά δεν τα τρώω συχνά,  
για να είναι τα δόντια μου  
γερά!



# Προτιμώ τα σπιτικά ΓΛΥΚΑ και πίτες!







Μην ξεχνάς πως με τις  
τροφές «θωρακίζουμε»  
το σώμα μας!

Για να είμαστε δυνατοί και  
υγιείς πρέπει να τρώμε  
τρόφιμα από όλες τις  
ομάδες τροφίμων!

# ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

---



# Ποιο τρόφιμο από τα παρακάτω ανήκει στα ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ;



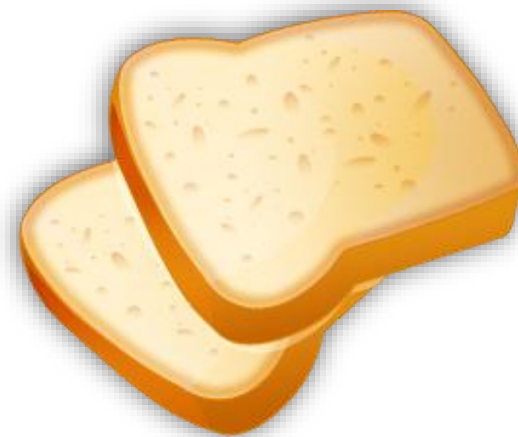
Φασόλια

Όσπρια



Σφολιάτες

Γλυκά και Αλμυρά  
Σνακ

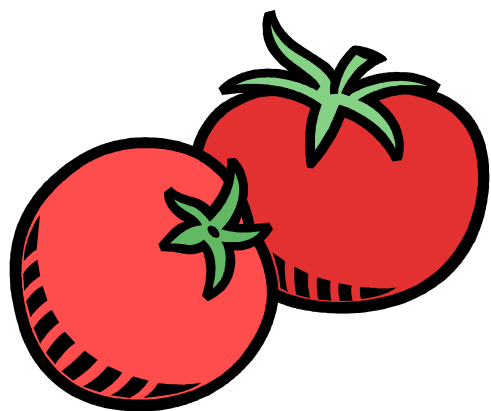


Ψωμί



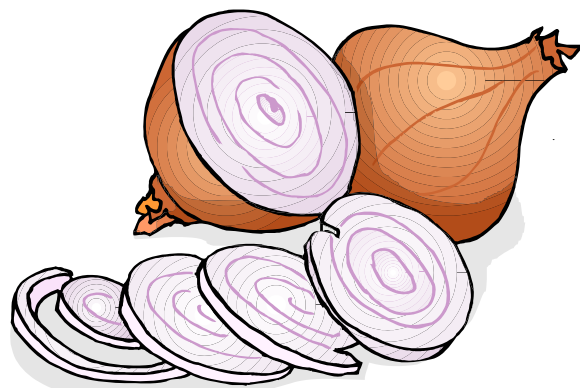
Δημητριακά

# Ποιο τρόφιμο από τα παρακάτω ανήκει στα ΦΡΟΥΤΑ;



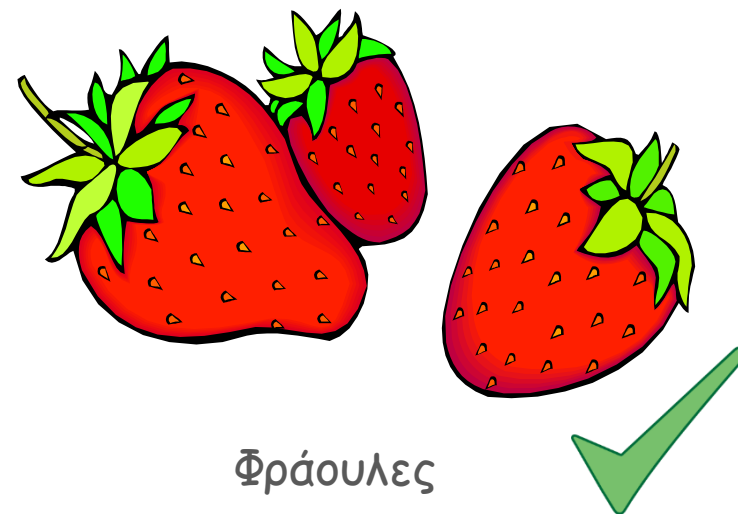
Ντομάτα

Λαχανικά



Κρεμμύδι

Λαχανικά



Φράουλες

Φρούτα

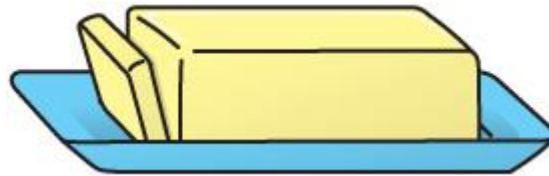
# Ποιο τρόφιμο από τα παρακάτω ανήκει στα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ;



Τυρί

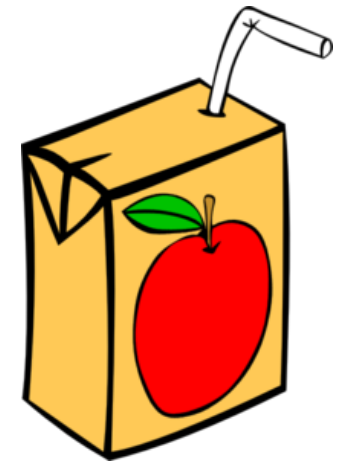


Γαλακτοκομικά



Βούτυρο

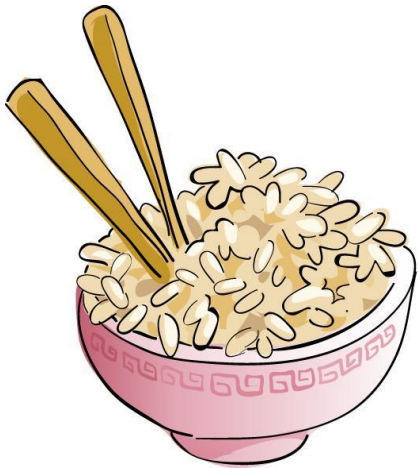
Λίπη και Λάδια



Χυμός

Φρούτα

# Ποιο τρόφιμο από τα παρακάτω ανήκει στα ΟΣΠΡΙΑ;



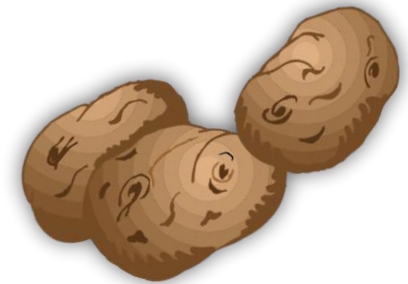
Ρύζι

Δημητριακά



Φάβα

Όσπρια

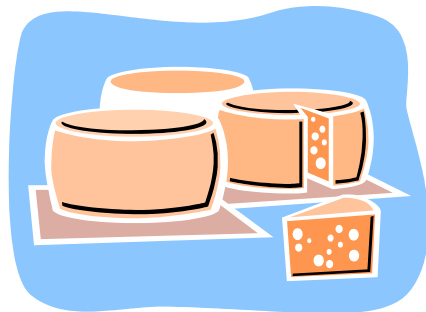


Πατάτες

Δημητριακά

# Ανήκει στα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: Ποιο είναι;

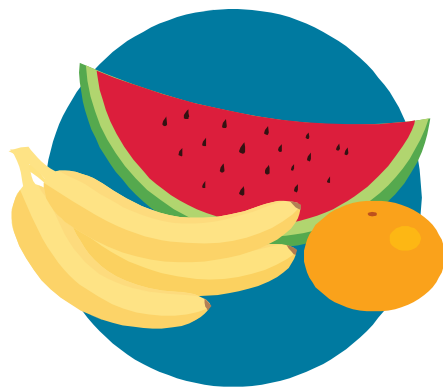
Το πίνεις βράδυ και πρωί,  
είναι άσπρο σαν το πανί,  
σου κάνει κόκαλα γερά,  
επειδή έχει ασβέστιο πολύ!





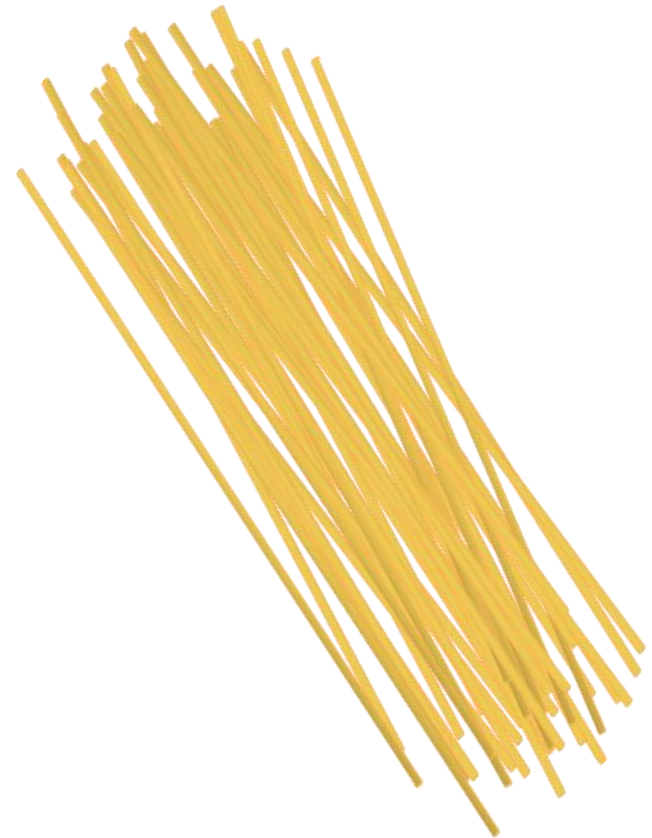
# Ανήκει στα ΦΡΟΥΤΑ: Ποιο είναι;

Φρούτο καλοκαιρινό,  
με βιταμίνες και νερό,  
έχει, όμως, και χνουδάκι  
και ένα μόνο κουκουτσάκι



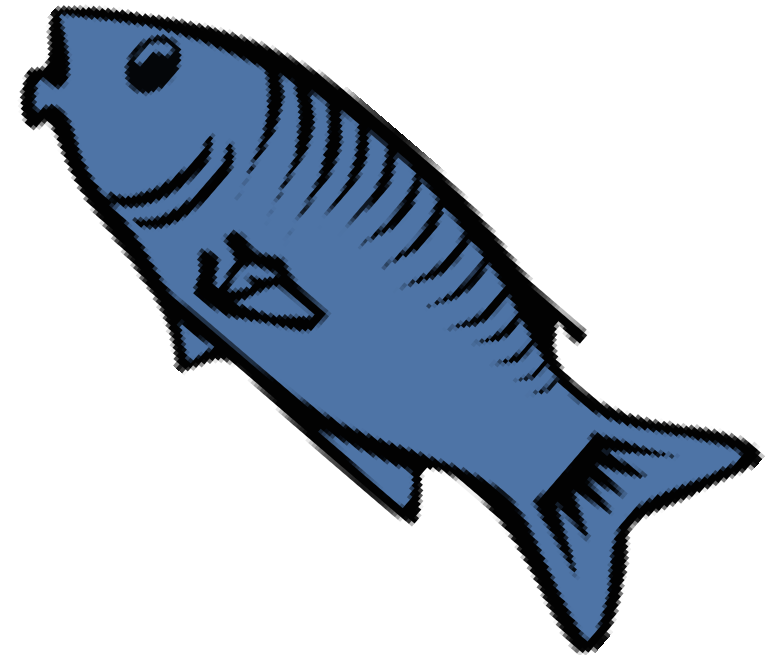
Ανήκει στα ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ: Ποιο είναι;

Είναι λεπτά και μακριά,  
άσπρα ή καστανά,  
τα τρως με σάλτσα ή με κιμά



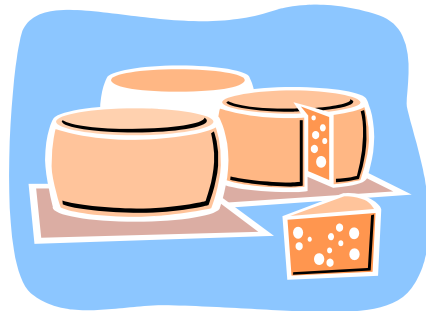
# Ανήκει στο ΚΡΕΑΣ και ΑΒΓΟ: Ποιο είναι;

Κολυμπάνε στα ανοιχτά,  
σε αλμυρά ή γλυκά νερά,  
και σου δίνουν λιπαρά  
για το μυαλό καλά



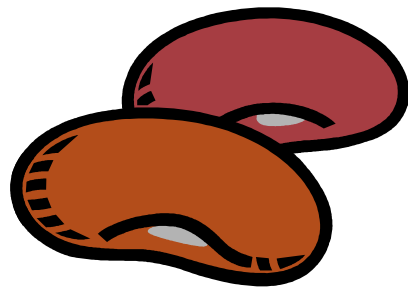
# Ανήκει στα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: Ποιο είναι;

Από το γάλα γίνεται,  
με ασβέστιο πολύ,  
είναι άσπρο και πηχτό,  
κανονικό ή στραγγιστό



# Ανήκει στα ΟΣΠΡΙΑ: Ποιο είναι;

Πολύ μεγάλα είναι φασόλια,  
αλλά δεν έχουνε ζουμί  
και τα τρως συνήθως με τυρί



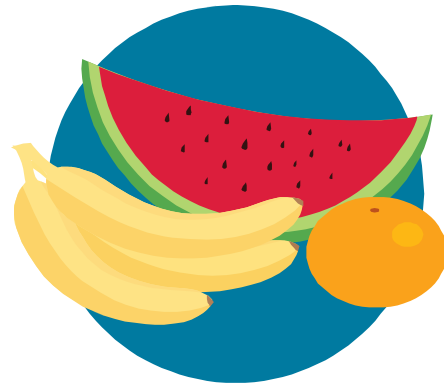
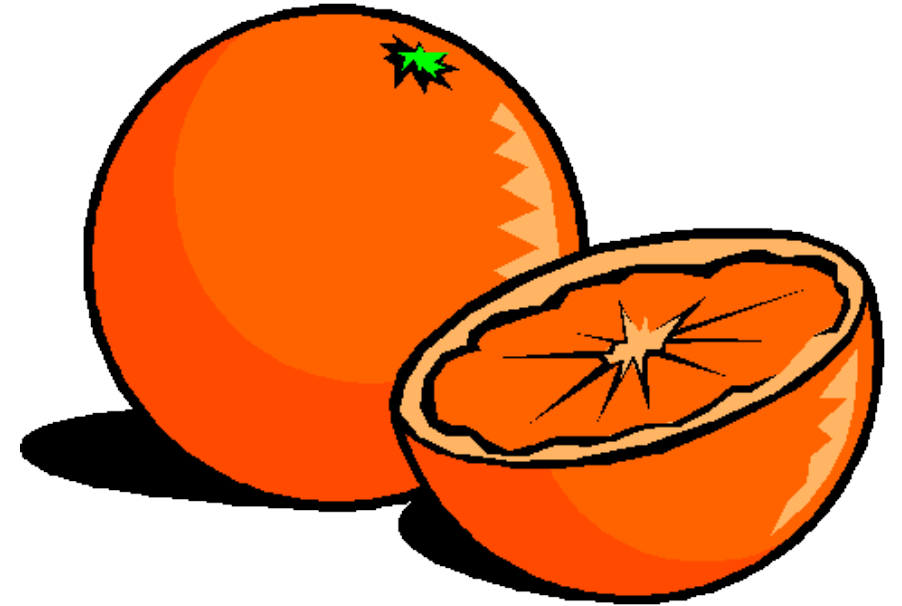
# Ανήκει στα ΛΙΠΗ και ΛΑΔΙΑ: Ποιο είναι;

Είναι πράσινο, ρευστό,  
με λιπαρά πολλά καλά,  
δίνει γεύση στο φαΐ σου,  
βιταμίνες στο κορμί σου!



# Ανήκει στα ΦΡΟΥΤΑ: Ποιο είναι;

Ζουμερό και στρογγυλό,  
γίνεται και σε χυμό,  
έχει χρώμα πορτοκαλί  
και σου δίνει βιταμίνη C πολλή





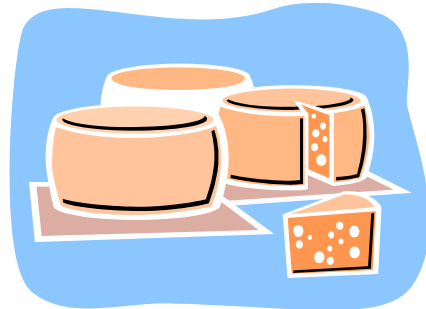
# Ανήκει στα ΓΛΥΚΑ και ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ: Ποιο είναι;

Είναι λεπτά και τραγανά,  
με ρίγανη ή με αλάτι,  
αλλά και λιπαρά πολλά



# Ανήκει στα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: Ποιο είναι;

Είναι λευκό ή κίτρινο,  
σκληρό ή μαλακό,  
το τρων και οι ποντικοί,  
έχει, όμως, και λίπος,  
και γι' αυτό θέλει προσοχή



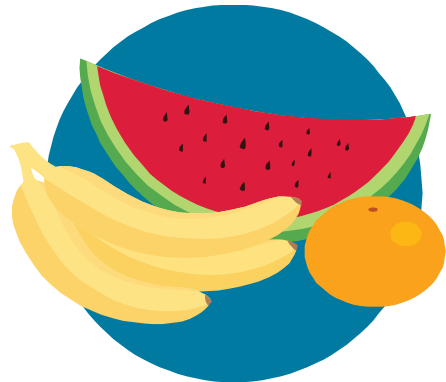
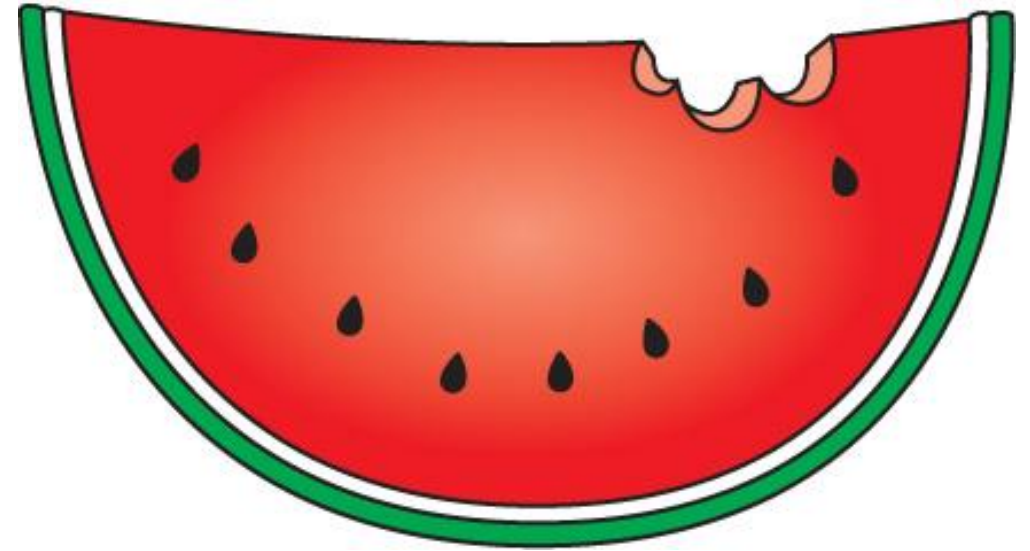
Ανήκει στα ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ: Ποιο είναι;

Την αγαπάς τηγανητή,  
τρώγεται, όμως, και βραστή,  
έχει χρώμα καφετί  
και τη βγάζουν απ' τη γη



Ανήκει στα ΦΡΟΥΤΑ: Ποιο είναι;

Πράσινο σπιτάκι,  
με πολύ νεράκι,  
κόκκινα παραθυράκια  
και μαύρα ανθρωπάκια





**EYZHN**

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ