

3.2 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΒΛΑΧΟΥΔΗΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ
ΠΕ 11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- ουσίες, τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, αλλά τις χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά.
 - οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες
 - οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, νερό



ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Θερμιδογόνα: δίνουν ενέργεια
 - Υδατάνθρακες (4kcal/gr)
 - Πρωτεΐνες (4kcal/gr)
 - Λιπίδια (9 kcal/gr)
- Μη θερμιδογόνα: δεν δίνουν ενέργεια – βοηθούν στην σωστή λειτουργία του οργανισμού



ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- οι αντιοξειδωτικές ουσίες -> συμβάλλουν στην πρόληψη των ασθενειών και στη διατήρηση της υγείας
- Συμπληρώματα διατροφής -> χάνονται οι ευεργετικές ιδιότητες των τροφών



ΠΟΙΚΙΛΙΑ & ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

- Τα απαραίτητα για τον άνθρωπο θρεπτικά συστατικά:
 - είναι περίπου 40
 - κατανεμημένα από τη φύση σε διαφορετικές τροφές
 - ποικιλία και όχι από μονόπλευρη διατροφή

Ομάδες τροφίμων

Αντιπροσωπευτικές τροφές

- 1^η - Γάλα και γαλακτοκομικά το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι
- 2^η - Φρούτα και χορταρικά όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά/φρέσκα μυρωδικά
- 3^η - Δημητριακά – ψωμί τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και η πατάτα
- 4^η -Κρέας – ψάρι – όσπρια το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αυγό, τα ψάρια και τα θαλασσινά καθώς και τα όσπρια
- 5^η Λίπη – έλαια όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί.

