

Μαθαίνω για τις....

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (1)



Ψάρια και
Θαλασσινά



Τί είναι τα τρόφιμα;

Όλα όσα τρώω!



Όλα όσα πίνω!



Είναι τρόφιμα!

Τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες αναλόγα με τα συστατικά που έχουν σε μεγαλύτερη ποσότητα!

Υπάρχουν 9 ομάδες!



δημητριακά



γαλακτοκομικά



Φρούτα



λαχανικά



Κρέας και αυγά



Ψάρια &
θαλασσινά



Όσπρια



Λίπη και λάδι

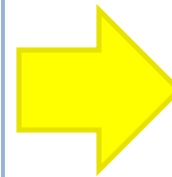


Γλυκά & σνακ

1^η ομάδα: η ομάδα των Δημητριακών

Τί μου προσφέρουν;

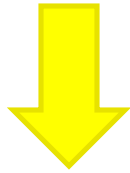
Μου δίνουν τη μισή ενέργεια που χρειάζομαι για τις καθημερινές δραστηριότητές μου και με βοηθούν να χορτάσω!!!



Υδατάνθρακες
Πρωτεΐνες
Φυτικές ίνες
Βιταμίνες Β

«Για ενέργεια καθημερινά βάζω στο πιάτο μου δημητριακά!!!»

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ;



Ψωμί



Μακαρόνια



Ρύζι



Κουλούρια



Δημητριακά πρωινού



Βρώμη



Κριτσίνια



Φρυγανιές-Παξιμάδια



Και ορισμένα αμυλούχα
λαχανικά όπως η πατάτα, το
καλαμπόκι και ο αρακάς



Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πιο θρεπτικά!

- ☑ Τα περισσότερα δημητριακά υπάρχουν σε δυο μορφές: τα λευκά δημητριακά και τα μαύρα ή ολικής άλεσης δημητριακά.
- ☑ Θα πρέπει να προτιμάμε τα δημητριακά ολικής άλεσης. Είναι πιο θρεπτικά, καθώς περιέχουν περισσότερες βιταμίνες και κάποιες ουσίες που λέγονται φυτικές ίνες.
- ☑ Οι φυτικές ίνες είναι χρήσιμες, διότι βοηθούν την πέψη, δηλαδή τη διαδικασία που κάνει το σώμα όταν κάποιος τρώει.

