

Μαθαίνω για τις....

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (2)



2^η ομάδα: η ομάδα των Γαλακτοκομικών

Τί μου προσφέρουν;

Συστατικά

απαραίτητα για ένα δυνατό σκελετό, γερά δόντια και καλή σωματική ανάπτυξη.



Πρωτεΐνες
Ασβέστιο
Φώσφορο
Βιταμίνη D

«Για να έχω κόκκαλα γερά,
τρώω γαλακτοκομικά»

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ;



γάλα



γιαούρτι



τυρί

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο
αν και προέρχονται από το γάλα
ανήκουν στην ομάδα των λιπών
γιατί έχουν πολύ λίπος!!!