

Μαθαίνω για τις....

# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (7)



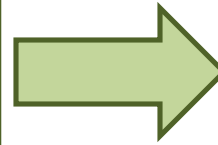
Ψάρια και  
Θαλασσινά



# 5<sup>η</sup> ομάδα: η ομάδα των **Όσπριων**

## Τί μου προσφέρουν;

Είναι πηγή φυτικών ινών που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, πηγή φυτικών πρωτεϊνών για υγιείς μυς και καλή σωματική ανάπτυξη.



Πρωτεΐνες  
Φυτικές Ίνες  
Σίδηρος  
Υδατάνθρακες

«Για να γίνεις δυνατός, τα όσπριά σου να τα τρως»

# Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των Οσπρίων;



φακές



---

φασόλια



ρεβύθια



κουκιά



φάβα

## Ήξερες ότι...

Τα όσπρια περιέχουν μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών και γιαυτό είναι γνωστά ως «το κρέας του φτωχού», αφού έχουν πιο χαμηλή τιμή σε σχέση με το κρέας.

Ο σίδηρος βοηθάει στη μεταφορά του οξυγόνου στο αίμα!

Η φασολάδα θεωρείται το εθνικό μας φαγητό!