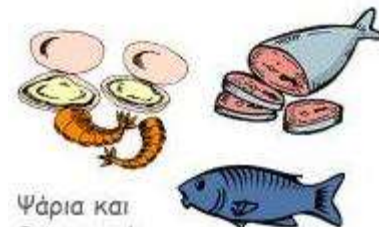


Μαθαίνω για τις....

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (8)



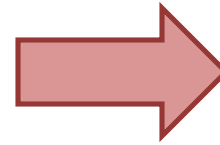
Ψάρια και
Θαλασσινά



8^η ομάδα: η ομάδα των Λιπών και του Λαδιού

Τί μου προσφέρουν;

Πολλή ενέργεια και υγεία στα μάτια και στο δέρμα. Βοηθούν στη σωστή λειτουργία των οργάνων, όπως η καρδιά.



Ενέργεια
Λίπος
Βιταμίνη D
Βιταμίνη K
Βιταμίνη E
Βιταμίνη A

«Λίγο λαδάκι στο φαί, το κάνει νόστιμο πολύ»

Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των Λιπών και του Λαδιού;



Ελαιόλαδο
Ελιές
Φυτικά λάδια



Βούτυρο
Μαργαρίνες



Ξηροί καρποί



Μαγιονέζα και άλλες σάλτσες

Στους ξηρούς καρπούς περιλαμβάνονται:



καρύδια



αμύγδαλα



φιστίκια



φουντούκια



αράπικα φιστίκια



ηλιόσποροι



φιστίκια Αιγίνης



κουκουναρόσποροι



λιναρόσποροι

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!



- ❖ Το ελαιόλαδο οι ελιές και οι ξηροί καρποί περιέχουν **ωφέλιμα** για την υγεία λιπαρά!!!!
- ❖ Πρέπει να **ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ** βούτυρο, μαγιονέζα και σάλτσες καθώς τα λιπαρά που περιέχονται σε αυτά τα τρόφιμα δεν είναι ωφέλιμα για την υγεία και το σώμα μας!!!



Προτιμάμε ελαιόλαδο στη σαλάτα!

Προτιμάμε ελαιόλαδο στο μαγείρεμα!

Προτιμάμε ελαιόλαδο στα σάντουιτς!

Ήξερες ότι....



Το αβοκάντο αν και είναι φρούτο, διατροφικά ανήκει στα λίπη και έλαια!!!



Το ελαιόλαδο αποτελεί βασικό συστατικό της Μεσογειακής διατροφής.

Οι Έλληνες έχουν την υψηλότερη κατανάλωση ελαιολάδου στον κόσμο