

## ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τα απαραίτητα για τον άνθρωπο θρεπτικά συστατικά είναι κατανομημένα από τη φύση σε διαφορετικές τροφές, με διαφορετικές ποσότητες και σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Δεν περιέχονται όλα σε ένα τρόφιμο και για το λόγο αυτό το καθημερινό μας διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει πολλά διαφορετικά τρόφιμα. Κάποιες όμως τροφές είναι απαραίτητες για τον οργανισμό μας σε μεγαλύτερη ποσότητα και σε καθημερινή βάση, ενώ κάποιες άλλες δεν τις χρειαζόμαστε συχνά. Έτσι οι επιστήμονες μας συστήνουν να καταναλώνουμε τις διαφορετικές τροφές σε συγκεκριμένες ποσότητες και διαφορετική συχνότητα, για να επιτύχουμε μια ισορροπημένη διατροφή.

Η ποικιλία στο είδος της τροφής θεωρείται προϋπόθεση για την ισορροπημένη υγιεινή διατροφή.

Όπως αναφέρεται στο βιβλίο της Οικιακής Οικονομίας της Α΄ Γυμνασίου, για να επιτύχουμε την ποικιλία, την ισορροπία αλλά και το φυσιολογικό βάρος, πρέπει να επιλέγουμε συνειδητά ό,τι τρώμε αλλά και να μας αρέσει αυτό που διαλέξαμε. Οι διατροφολόγοι έχουν κατατάξει τις τροφές σε μεγάλες ομάδες, επειδή παρατήρησαν ότι αρκετές έχουν παρόμοια σύσταση μεταξύ τους και περιέχουν τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά. Οπότε, όποιο τρόφιμο της ίδιας ομάδας κι αν καταναλώνουμε, μας προσφέρει τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά.

Τα τρόφιμα μπορούμε να τα χωρίσουμε στις ακόλουθες ομάδες:

---

### 1η ομάδα: Ψωμί, ρύζι, δημητριακά, πατάτες

Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει τα μακαρόνια, τις χυλοπίτες, το αλεύρι, το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι, τις πατάτες, τα αρτοσκευάσματα κτλ. Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος.

---

### 2η ομάδα: Φρούτα

Ανήκουν τα εσπεριδοειδή, τα μήλα, τα αχλάδια, οι μπανάνες, οι φράουλες, το καρπούζι κτλ., οι χυμοί φρούτων καθώς και ξηρά φρούτα. Περιέχουν βιταμίνες Α και Ε, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων, η γλυκόζη, και η φρουκτόζη προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

---

### 3η ομάδα: Λαχανικά

Περιλαμβάνονται τα διάφορα λαχανικά όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, κρεμμύδι, σπανάκι, αγγούρι, πιπεριές και πολλά άλλα. Περιέχουν βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ,

υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

---

#### 4η ομάδα: Γαλακτοκομικά

Στα γαλακτοκομικά προϊόντα περιλαμβάνονται το γάλα , το γιαούρτι και τα τυροκομικά . Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα κτλ.

---

#### 5η ομάδα: Κρέας, ψάρι, αυγό, όσπρια και ξηροί καρποί

Στην κατηγορία αυτή κατατάσσονται τα κρεατικά , τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα αυγά. Οι τροφές αυτές είναι πλούσιες σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, σίδηρο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο.

---

#### 6η ομάδα: Λίπη, έλαια και Γλυκά

Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει τα γλυκά όπως σοκολάτες, σοκοφρέτες, τούρτες κτλ., τη ζάχαρη, τα λίπη (μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες), και τα έλαια (ελαιόλαδο, σπορέλαιο) . Βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας και άρα πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο. Είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά σε μικρότερες ποσότητες καθώς στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

Παρακάτω βλέπουμε τις κατηγορίες αυτές, την πυραμίδα υγιεινής διατροφής και ακολουθούν μερικές εργασίες και ασκήσεις για την αποτελεσματικότερη κατανόησή τους.

---

## ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



1. ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ,  
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΖΥ-  
ΜΑΡΙΚΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ



2. ΦΡΟΥΤΑ



3. ΛΑΧΑΝΙΚΑ



4. ΓΑΛΑΚΤΟ-  
ΚΟΜΙΚΑ

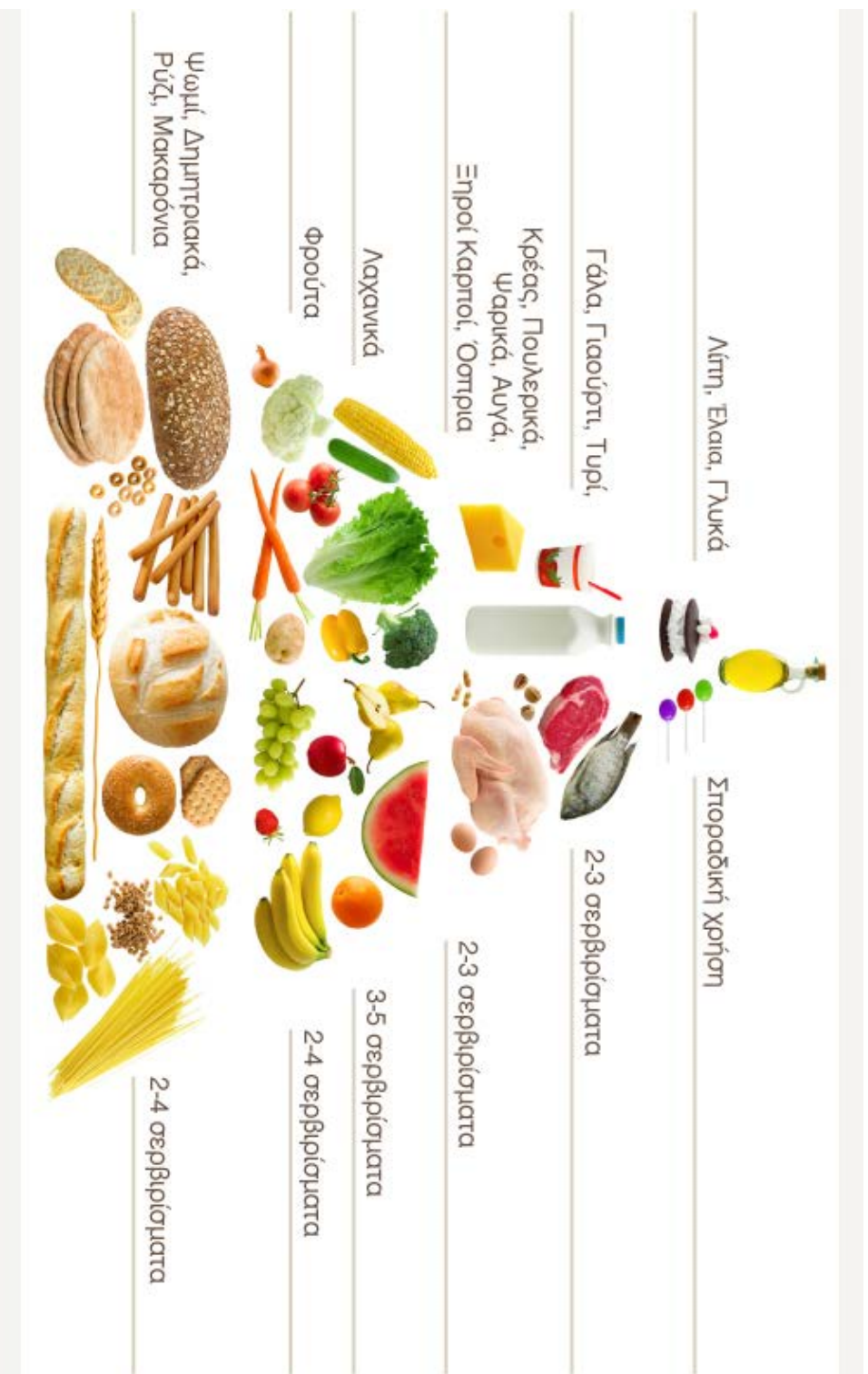


5. ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ,  
ΑΥΓΟ, ΟΣΠΡΙΑ,  
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ



6. ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ,  
ΓΥΓΚΑ

# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



## Ισορροπημένο γεύμα

### ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1<sup>ο</sup>

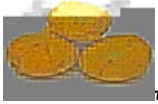
Ένωσε σωστά τις τροφές με τις κατηγορίες



μπρόκολο



βούτυρο



πατάτες



σουβλάκια



φακές



ανανάς



κοτόπουλο



μακαρόνια (ζυμαρικά)



γλυκό



τυρί



γιαούρτι



αυγά



ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ,  
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ



ΦΡΟΥΤΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΟ,  
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΟΣΠΡΙΑ(φακές, φασόλια,  
ρεβίθια)



ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΓΛΥΚΑ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2<sup>ο</sup>

Βάλε τις παρακάτω τροφές στην αντίστοιχη κατηγορία:

Μήλο, αγγούρι, ψωμί, λάδι, σοκολάτα, μπιφτέκια, φράουλες, γαριδάκια, γάλα, γαλοπούλα, χταπόδι, καρπούζι, ρύζι, κουνουπίδι, ρεβίθια, βούτυρο, τσιπούρα, σοκοφρέτα, ντομάτα, φιστίκια, μακαρόνια, γιαούρτι, αλεύρι, πατάτες, φασολάκια, μπακαλιάρος, κοτόπουλο, φακές.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ					
 ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ	 ΦΡΟΥΤΑ	 ΛΑΧΑΝΙΚΑ	 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟ- ΜΙΚΑ	 ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΟ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΟΣΤΡΙΑ(φακές, φασόλια, ρεβίθια)	 ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΓΛΥΚΑ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3<sup>ο</sup>

Παρακάτω δίνονται **5 γεύματα** ημέρας. Προσπάθησε να βάλεις τις τροφές του κάθε γεύματος στην αντίστοιχη κατηγορία.

**Πρωινό:** Ένα ποτήρι γάλα με μια φέτα ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα







**Δεκατιανό:** Ένα τoστ με τυρί, γαλοπούλα και ντομάτα

**Μεσημεριανό:** Μακαρόνια με κιμά και τυρί και σαλάτα με μαρούλι

**Απογευματινό:** Ένα μήλο, μια μπανάνα και μερικά μπισκότα σοκολάτας

**Βραδινό:** Ένα αυγό με ψωμί, ντομάτα, αγγούρι και φέτα

## ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

 ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ	 ΦΡΟΥΤΑ	 ΛΑΧΑΝΙΚΑ	 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙ ΚΑ	 ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΟ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΟΣΤΡΙΑ(φακές, φασόλια, ρεβίθια)	 ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΓΛΥΚΑ



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4ο

Τώρα γράψε στις κατηγορίες τις τροφές του δικού σου ημερήσιου γεύματος.







## ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

 <p>ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ</p>	 <p>ΦΡΟΥΤΑ</p>	 <p>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</p>	 <p>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙ ΚΑ</p>	 <p>ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΟ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΟΣΠΡΙΑ(φακές, φασόλια, ρεβίθια)</p>	 <p>ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΓΛΥΚΑ</p>

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5<sup>ο</sup>**

Κόψε διάφορα προϊόντα από διαφημιστικά φυλλάδια του σούπερ μάρκετ και κόλλησέ τα στην αντίστοιχη κατηγορία.

**ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

 <p>ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΤΡΙΑΤΕΣ</p>	 <p>ΦΡΟΥΤΑ</p>	 <p>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</p>	 <p>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</p>	 <p>ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΟ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΤΟΙ, ΟΣΤΡΙΑ(φακές, φασόλια, ρεβίθια)</p>	 <p>ΛΙΤΗ, ΕΛΑΙΑ, ΓΛΥΚΑ</p>

Φτιάξε το δικό σου εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής. Με τη βοήθεια των γονιών σου γράψε κάθε μέρα τα γεύματα που έκανες. Αφού ολοκληρώσεις όλες τις μέρες παρατήρησε αν οι τροφές σου συμβαδίζουν με την πυραμίδα διατροφής. Έχεις φάει αρκετές τροφές από την 1<sup>η</sup> κατηγορία; Έφρανες αρκετά φρούτα και λαχανικά; Τί όσα γλυκά έφρανες μέσα στη εβδομάδα; Τα γλυκά βρίσκονται στην κορυφή που σημαίνει ότι πρέπει να είναι τα λιγότερα. Να σου θυμίσω ότι ο οργανισμός σου έχει ανάγκη από αρκετό νερό και γυμναστική. Βάλε και αυτά στο πρόγραμμα και θα είσαι υγιής!

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ						
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

# Ωρα για παιχνίδια!

---

Παρακάτω εμφανίζονται μερικοί σύνδεσμοι με παιχνίδια μαγειρικής για αναγνώριση υλικών και συστατικών διαφόρων συνταγών αλλά και για ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας με τη σωστή χρήση του ποντικιού. Επίσης ακολουθούν δυο σταυρόλεξα.

Καλή διασκέδαση!

<https://www.paixnidiaxl.gr/cooking>

<https://poki.gr/%CE%BC%CE%B1%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%B5%CE%BC%CE%B1>

<https://www.games.gr/category/Cooking/>

<https://www.10000paixnidia.gr/category/Cooking/>

# Διατροφή



A crossword puzzle grid with 17 numbered starting points for words:

- 1, 2, 3 (top row)
- 4 (second row, right)
- 5 (third row, middle)
- 6 (fourth row, left)
- 7 (fifth row, middle)
- 8, 9 (sixth row, left)
- 10 (seventh row, middle)
- 11, 12 (eighth row, right)
- 13, 14 (ninth row, middle)
- 15 (tenth row, right)
- 16 (eleventh row, left)
- 17 (twelfth row, middle)

The grid contains several illustrations related to food and health:

- A glass of juice with a slice of orange and a straw.
- A bowl of oranges and orange slices.
- A basket full of various fruits like apples, bananas, and grapes.
- A small apple next to a pie.



## Οριζόντια:

1. Είναι καλά να την πίνουμε το πρωί και μας προστατεύει από τις αρρώστιες.
5. Γίνονται από αλεύρι που παίρνουμε συνήθως από το σιτάρι.
6. Το παίρνουμε από τα ζώα, το μαγειρεύουμε και είναι απαραίτητο στη διατροφή μας.
7. Υπάρχουν πάντα στο μεσημεριανό τραπέζι και τις τρώμε μαζί με το φαγητό.
8. Το παίρνουμε από τα ζώα και τα παιδιά πρέπει να πίνουν πολύ!
10. Είναι το σπανάκι, τα φασολάκια, το λάχανο και πολλά άλλα.
11. Γίνεται από το γάλα και μας βοηθά να αποκτήσουμε γερά δόντια και κόκαλα.
13. Τα πλένουμε πρωί και βράδυ μετά το φαγητό για να μη χαλάσουν.
15. Πρέπει να πίνουμε πολύ από αυτό, ειδικά το καλοκαίρι.
16. Ένα \_ \_ \_ \_ την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.
17. Τα παίρνουμε συνήθως από τα δέντρα και τα τρώμε μετά το μεσημεριανό φαγητό, το πρωί ή το απόγευμα.

## Κάθετα:

2. Είναι τα φασόλια και οι φακές.
3. Οι νιφάδες καλαμποκιού που βάζουμε στο γάλα.
4. Το παίρνουμε από τη θάλασσα και πρέπει να το τρώμε τουλάχιστον μία με δύο φορές την εβδομάδα.
8. Δεν πρέπει να τρώμε πολλά από αυτά γιατί παχαίνουν και μπορεί να χαλάσουμε τα δόντια μας.
9. Το παίρνουμε από την ελιά και μπαίνει σε όλα τα φαγητά.
12. Φροντίζουμε γι' αυτήν όταν η διατροφή μας είναι σωστή και περιέχει όλα τα είδη τροφών.
14. Όπως το αυτοκίνητο χρειάζεται βενζίνη, έτσι και ο άνθρωπος χρειάζεται αυτή.

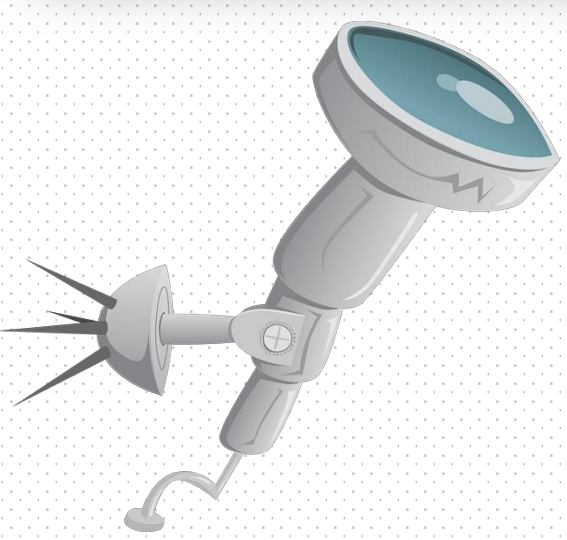
# ΚΡΥΠΤΩΜΕΝΑ με φωνητά

Ψάξε και βρες τα 10 κρυφμένα φωνητά!

Ο	Δ	Ρ	Ι	Β	Π	Χ	Α	Τ	Ν	Σ	Δ	Κ	Λ
Ν	Ι	Κ	Ο	Τ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Ο	Ι	Α	Ι
Ο	Χ	Ο	Φ	Ω	Τ	Ι	Ζ	Ω	Δ	Υ	Τ	Ο	Ο
Ι	Η	Μ	Α	Κ	Α	Ρ	Ο	Ν	Ι	Π	Ρ	Π	Μ
Ψ	Α	Π	Α	Λ	Τ	Π	Α	Τ	Α	Α	Ε	Σ	Ε
Ω	Π	Τ	Χ	Α	Δ	Α	Ψ	Τ	Α	Ρ	Ω	Π	Λ
Μ	Ι	Φ	Α	Σ	Ο	Λ	Α	Δ	Α	Λ	Η	Τ	Ε
Ι	Ν	Ο	Ε	Σ	Ε	Π	Ρ	Τ	Α	Σ	Γ	Γ	Τ
Ρ	Υ	Π	Ι	Τ	Σ	Α	Τ	Λ	Τ	Λ	Ι	Ξ	Α
Λ	Σ	Β	Ο	Λ	Φ	Ω	Φ	Λ	Ε	Ρ	Υ	Ζ	Ι
Δ	Φ	Τ	Κ	Ρ	Ε	Α	Σ	Κ	Κ	Ρ	Ξ	Ω	Τ



Χμμ, τέλειασα!



## Το κρυπτόλεξο του μπακάλη

Παρατήρησε τις εικόνες και βρες τις λέξεις που κρύβονται στο κρυπτόλεξο. Γράψε τις λέξεις στα κουτάκια.



Γ	Α	Σ	Ο	Κ	Ο	Λ	Α	Τ	Α	Η	Β
Α	Δ	Ε	Γ	Ι	Ω	Θ	Ο	Β	Ζ	Ε	Λ
Λ	Π	Α	Λ	Ξ	Α	Λ	Α	Τ	Ι	Δ	Α
Α	Γ	Η	Τ	Β	Κ	Ε	Φ	Ν	Π	Κ	Δ
Υ	Μ	Α	Κ	Α	Ρ	Ο	Ν	Ι	Α	Ω	Ι
Κ	Ε	Γ	Ν	Δ	Α	Λ	Χ	Γ	Λ	Ψ	Ζ
Α	Ξ	Ν	Ζ	Τ	Ζ	Α	Χ	Α	Ρ	Η	Ο
Φ	Κ	Ε	Α	Ε	Ο	Θ	Ε	Χ	Β	Α	Δ
Ε	Δ	Ρ	Θ	Β	Ο	Υ	Τ	Υ	Ρ	Ο	Η
Σ	Ι	Ο	Ε	Ρ	Η	Γ	Κ	Ι	Λ	Ε	Μ
Α	Β	Ψ	Μ	Α	Ρ	Μ	Ε	Λ	Α	Δ	Α

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--






--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--









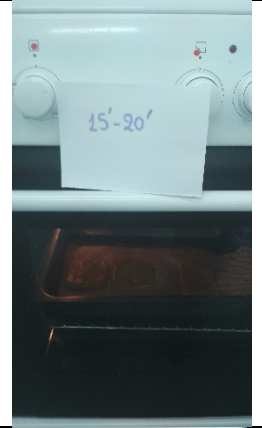

# Μια εύκολη συνταγή για μπισκότα βουτύρου!

	<p>1. Τα υλικά μας</p> <p>300 γρ. ζάχαρη                      500 γρ. αλεύρι                      1 βιτάμ (250 γρ.)                      1 αυγό                      1 βανίλια                      20 ml γάλα</p>
	<p>2. Τα εργαλεία μας</p> <p>Μίξερ                      Ζυγαριά                      Λεκάνη                      Κουπάτ                      Μαρίζ (σπάτουλα σιλικόνης)                      Πλάστη</p>
	<p>3. Χτυπάω το βούτυρο στο μίξερ</p>
	<p>4. Ρίχνω τη ζάχαρη</p>
	<p>5. Συνεχίζω για λίγο το χτύπημα</p>

		6. Προσθέτω το αυγό...
		7. το γάλα...
		8. και τη βανίλια
		9. Τέλος ρίχνω σταδιακά το αλεύρι

		<p>10. Ανακατεύω με τη σπάτουλα...</p>
		<p>11. και φτιάχνω μια μαλακή ζύμη</p>
		<p>12. Την τυλίγω με τη μεμβράνη και...</p>
		<p>13. τη βάζω στο ψυγείο για μισή ώρα τουλάχιστον</p>

		14. Προθερμαίνω το φούρνο στους 180°C
		15. Βγάζω λίγη λίγη τη ζύμη από το ψυγείο και τη βάζω στη λαδόκολλα
		16. Ανοίγω τη ζύμη με τον πλάστη σε πάχος 1 εκατοστό περίπου...
		17. και φτιάχνω σχέδια με τα κουπάτ

		<p>18. Βάζω τα μπισκότα πάνω σε λαδόκολλα μέσα στο ταψί...</p>
		<p>19. και μετά στον φούρνο</p>
		<p>20. Ψήνω για 15 με 20 λεπτά</p>
		<p>21. Στολίζω προαιρετικά με ζαχαρόπαστα, μερέντα ή γλάσο και έτοιμα τα μπισκότα μας!</p>
