

Οι ομάδες των τροφών

Το σώμα μας για να μεγαλώσει χρειάζεται **φροντίδα** και σωστά **υλικά**. Αυτά τα υλικά τα παίρνουμε από τις **τροφές** που τρώμε καθημερινά.

Από τις τροφές που παίρνει το σώμα μας κρατάει τα συστατικά που χρειάζεται και τα υπόλοιπα τα απορρίπτει, τα αποβάλλει.

Ήξερες ότι τα τρόφιμα χωρίζονται σε **ομάδες**;

Δημητριακά



Γαλακτοκομικά



Φρούτα



Λαχανικά



Όσπρια



Λίπη και έλαια



Κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά



Τρόφιμα με πολύ λίπος και ζάχαρη



