

«Μαθαίνουμε να τρώμε σωστά»

Όνομα: Κωνσταντίνος

Επωνυμία:

«Οι ομάδες των τροφών»



Όλα τα τρόφιμα περιέχουν θρεπτικά συστατικά. Κανένα βέβαια δεν περιέχει όλα τα συστατικά που χρειάζεται ένας ανδρώπινος οργανισμός γι' αυτό και καθημερινά πρέπει να τρώμε τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες.

Πρέπει λοιπόν να αναζητήσουμε αυτές τις ομάδες τροφών και στη συνέχεια να μάθουμε για τα θρεπτικά συστατικά που η κάθε μία περιέχει. Έτσι θα ξέρουμε ποια είναι πιο χρήσιμα και θα πρέπει να τα καταναλώνουμε συχνότερα.

1^η ομάδα: **ΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**

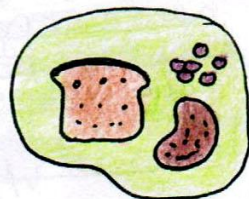
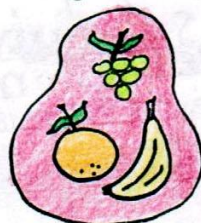
2^η ομάδα: **ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ**

3^η ομάδα: **ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΣΙΑ**

4^η ομάδα: **ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΤΟ ΨΑΡΙ, ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ, ΤΑ ΑΥΓΑ, ΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΛΟΙ**

5^η ομάδα: **ΓΑΛΑΚΤΟΜΟΜΙΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**

6^η ομάδα: **ΕΛΑΙΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ**



(*) Υπάρχουν όμως και κάποιες άλλες ουσίες που δεν εντάσσονται σε κάποια από αυτές τις ομάδες αλλά τις καταναλώνουμε καθημερινά. Η σημαντικότερη από αυτές είναι το

Για τη βιωσιμότητα του νερού θα εργαζόμαστε αργότερα.



Εργασίες

① Γράφω παρακάτω όλες πληροφορίες βρω σχετικά με τις ομάδες τροφών και τα θρεπτικά συστατικά που μας προσφέρουν:

1^η ομάδα: Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπτετες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

2^η ομάδα: Περιέχουν βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπτετες φυτικές ίνες, μέταλλα και νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων προσφέρουν

άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και πολλές βιταμίνες.

3^η ομάδα: Περιέχουν βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπτετες φυτικές ίνες, μέταλλα και νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

4^η ομάδα: Παρέχουν πρωτεΐνη. Περιέχουν επίσης βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

5^η ομάδα: Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Κάποιες τροφές όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος και άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με τη μείωση του λίπους όπως είναι συνηθισμένο.

6^η ομάδα: Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαρμαρίνη, βούτυρο, σάλ-
τσα, τσάι, λάιφ και τσάλικα
τσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί). Στη σωστή ποσότητα προσθέ-
τουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη
ποσότητα αποβελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

2) Γράφω δίπλα από κάθε τροφή την ομάδα τροφίμων στην
οποία ανήκει:

καρότο: 3^η ομάδα

γλαούρι: 5^η ομάδα

σολωμός: 4^η ομάδα

μαγιονέζα: 6^η ομάδα

λεμόνι: 3^η ομάδα

ελιές: 6^η ομάδα

κατάρνια: 1^η ομάδα

πορτοκάλι: 2^η ομάδα

σοτόπουλο: 4^η ομάδα

αμύγδαλο: 4^η ομάδα

ούτυρο: 6^η ομάδα

αυγά: 4^η ομάδα

πρότοδο: 3^η ομάδα

μάνγκο: 2^η ομάδα

ατατάκια: 6^η ομάδα

σοκολάτα: 6^η ομάδα

