

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: _____

1. «ΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ»



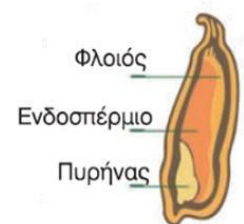
Στην ομάδα των δημητριακών ανήκουν:

- Τα δημητριακά: (σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη και ρύζι)
- Τα προϊόντα των δημητριακών: (ψωμί, κριτσίνια, ζυμαρικά, δημητριακά με θρεπτικότερα το κουάκερ, το μούσλι και οι νιφάδες από δημητριακά ολικής άλεσης)
- Οι πατάτες και άλλα προϊόντα όπως ο πουρές.

Οι τροφές αυτές ονομάζονται αμυλούχες και είναι σημαντικές πηγές υδατανθράκων (άμυλο), βιταμινών, μετάλλων, πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες και κυρίως είναι τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια.

Πολλές φορές ακούμε ότι είναι καλύτερο να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης, αλλά ξέρουμε αλήθεια γιατί;

Στα προϊόντα αυτά ο σπόρος του σιταριού αλέθεται μαζί με τη φλούδα του, έτσι λαμβάνουμε περισσότερα θρεπτικά συστατικά αλλά παράλληλα είναι και πιο γευστικά. Αντίθετα, το άσπρο ψωμί για παράδειγμα δεν μας δίνει ίδιες βιταμίνες και μέταλλα αλλά μας δίνει τις ίδιες θερμίδες. Είναι συνεπώς «εξυπνότερο» και νοστιμότερο να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης. Επίσης βοηθάνε στην καλή λειτουργία του εντέρου μας.



Πρέπει λοιπόν να φροντίζουμε να τρώμε καθημερινά τέτοιου είδους τροφές και καλό θα ήταν να συνοδεύουμε με ψωμί όλα μας τα γεύματα και να τρώμε συχνότερα ρύζι, ζυμαρικά και δημητριακά πρωινού.

Για να μην παχύνουμε όμως, πρέπει για παράδειγμα το πιάτο μας να έχει περισσότερο ρύζι και λιγότερο κρέας, να έχει μακαρόνια αλλά με λιγότερο τυρί και σάλτσα, περισσότερες πατάτες και λιγότερο κοτόπουλο. Έτσι θα έχουμε μια ισορροποιημένη διατροφή.

1. Γράφω κάτω από την κάθε εικόνα το όνομα του δημητριακού:





2. Γράφω τρεις προτάσεις για κολατσιό στο σχολείο που να περιέχουν κάτι από την ομάδα των δημητριακών:

A) _____

B) _____

Γ) _____

3. Απαντώ στις ερωτήσεις με σωστό(Σ) ή λάθος (Λ):

Στην ομάδα των δημητριακών ανήκουν οι πατάτες.

Δεν πρέπει να τρώμε καθημερινά ψωμί, γιατί παχαίνει.

Προτιμάμε το άσπρο και όχι το μαύρο ψωμί.

Είναι καλό να συνδυάζουμε την πατάτα με το αυγό.

Οι τροφές που περιέχουν άμυλο δεν χωνεύονται εύκολα.

Τα ζυμαρικά φτιάχνονται από αλεύρι ή σιμιγδάλι και νερό.

