

**ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΣΤΗΝ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΚΑΙ ΣΤΙΣ  
ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

# Θρεπτικά συστατικά

## A. Θερμιδογόνα: δίνουν θερμίδες

1. Υδατάνθρακες: 1γρ. δίνει 4 kcal
2. Πρωτεΐνες: 1γρ. δίνει 4 kcal
3. Λιπίδια: 1γρ. δίνει 9 kcal

# Θρεπτικά συστατικά

## **B. Μη θερμιδογόνα: δεν δίνουν θερμίδες**

1. Βιταμίνες: A, ομάδα βιταμινών B, C, D, E, K
2. Ανόργανα στοιχεία: μέταλλα (ασβέστιο),  
ιχνοστοιχεία (σίδηρος),  
ηλεκτρολύτες (νάτριο, κάλιο)
3. Νερό

# Κάθε ομάδα τροφίμων έχει και άλλο όνομα

- ο Ομάδα Γάλακτος ή Ομάδα Ασβεστίου
- ο Ομάδα Φρούτων και Λαχανικών ή Ομάδα Βιταμίνης C
- ο Ομάδα Δημητριακών ή Ομάδα Αμύλου
- ο Ομάδα Κρέας – Ψάρι - Όσπρια ή Ομάδα Πρωτεϊνών
- ο Ομάδα Λίπη – Έλαια ή Ομάδα Λιπιδίων

**Που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας  
το Ασβέστιο;**

**Ποια τρόφιμα μας δίνουν Ασβέστιο;**

Ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί το Ασβέστιο στα **κόκκαλα** και στα **δόντια**.

Ασβέστιο παίρνουμε κυρίως από την **ομάδα γάλακτος**, αλλά και από τα προϊόντα ολικής άλεσης, από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (χόρτα, σπανάκι), από τα ψάρια που τρώμε και το κόκκαλο και δεν ξεχνάμε το σουσάμι (ταχίνι) και τα αμύγδαλα.

# Τι ξέρετε για τη βιταμίνη C;

- ο Περιέχεται μόνο στα **φρέσκα φρούτα και λαχανικά**
- ο Ο οργανισμός μας δεν μπορεί να την αποθηκεύει, άρα πρέπει να τρώμε **καθημερινά** φρέσκα φρούτα και λαχανικά
- ο **Καταστρέφεται πολύ εύκολα**, γι' αυτό προσπαθούμε να καταναλώνουμε τα τρόφιμα με όσο το δυνατό λιγότερη επεξεργασία και γρήγορα

# Ποια είναι τα δημητριακά;

ο Σιτάρι

ο Βρώμη

ο Κριθάρι

ο Καλαμπόκι

ο Σίκαλη

ο Ρύζι

# Ποιο αλεύρι περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά;

- ο Το αλεύρι ολικής άλεσης

# **Σε ποιες τροφές συναντάμε φυτικές ίνες;**

- ο Στην ομάδα Φρούτων – Λαχανικών**
- ο Στην ομάδα Δημητριακών (ολικής άλεσης)**
- ο Στα όσπρια**

# Ποιες ομάδες τροφίμων δίνουν Πρωτεΐνες;

- ο Ομάδα Κρέας – Ψάρι – Όσπρια
- ο Ομάδα Γάλακτος

**Ποιο τρόφιμο περιέχει  
άριστη ποιότητα πρωτεΐνη;**

**ο Αυγό**

# Τι κάνει ο οργανισμός μας τον Σίδηρο; Ποιο τρόφιμο περιέχει την μεγαλύτερη ποσότητα Σιδήρου;

- ο Ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί τον Σίδηρο για να φτιάξει **ερυθρά αιμοσφαίρια**  
(ο Σίδηρος έχει σκούρο κοκκινο-καφέ χρώμα και βάφει τα αιμοσφαίρια και κατ' επέκταση και το αίμα)
- ο Το **συκώτι** περιέχει τη μεγαλύτερη ποσότητα σιδήρου

# Πως λέγονται τα «άριστα» λιπίδια και ποιο τρόφιμο τα περιέχει;

- ο Τα «άριστα» λιπίδια λέγονται  
**μονοακόρεστα λιπαρά οξέα**
- ο Περιέχονται στο **ελαιόλαδο**

# Ποια τρόφιμα περιέχουν χοληστερόλη;

- ο Χοληστερόλη περιέχεται **μόνο** σε **ζωικά** **τρόφιμα**.
- ο Ο οργανισμός μας τη χρησιμοποιεί για να φτιάχνει κυτταρικές μεμβράνες.
- ο Προσοχή στις ποσότητες ζωικών τροφίμων

# Τι είναι οι Μαργαρίνες;

- Είναι σπορέλαια, που τα έχουμε μετατρέψει σε στερεά με χημικό τρόπο (υδρογονοποίηση)