

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



Μια σωστή εβδομαδιαία διαίτα πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών, για να προσλαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Είναι απαραίτητο όμως κάποια τρόφιμα να καταναλώνονται πιο συχνά, γιατί περιέχουν ουσίες που χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός μας.

Γι' αυτόν το λόγο λοιπόν οι επιστήμονες έχουν κατατάξει τις τροφές σε 5 ομάδες.



Στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται η ομάδα «Δημητριακά-Ζυμαρικά». Στην ομάδα αυτή βρίσκονται οι τροφές που περιέχουν ενέργεια για την πραγματοποίηση των καθημερινών δραστηριοτήτων μας. Στο πιάτο μας πρέπει να υπάρχει πάντα κάποια τροφή από αυτή την ομάδα.



**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ -
ΖΥΜΑΡΙΚΑ**

Η επόμενη ομάδα τροφών είναι η ομάδα των «Φρούτων - Λαχανικών». Οι τροφές της ομάδας αυτής περιέχουν σημαντικά συστατικά για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού και πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Είναι τροφές που μας προσφέρουν ζωντάνια και υγεία.



**ΦΡΟΥΤΑ -
ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ -
ΖΥΜΑΡΙΚΑ**

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε ασβέστιο, το οποίο είναι απαραίτητο για την κατασκευή και την ανάπτυξη των δοντιών και των οστών όπως επίσης και για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Στα παιδιά και στους εφήβους είναι απαραίτητη η καθημερινή κατανάλωση μιας μικρής μερίδας.



**ΓΑΛΑΚΤΟΚΟ-
ΜΙΚΑ**

ΦΡΟΥΤΑ-ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ - ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και λίπη. Τα τρόφιμα της ομάδας αυτής πρέπει να καταναλώνονται 2-4 φορές την



**ΚΡΕΑΣ -
ΨΑΡΙΑ**

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

**ΦΡΟΥΤΑ -
ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ -
ΖΥΜΑΡΙΚΑ**



Οι λιπαρές τροφές και τα γλυκά είναι τροφές που χρειαζόμαστε λιγότερο από όλα. Η ομάδα αυτή περιέχει τροφές που είναι πολύ πλούσιες σε λιπαρά, τα οποία αποθηκεύονται στον οργανισμό μας με τη μορφή λίπους.



ΛΙΠΗ

ΚΡΕΑΣ - ΨΑΡΙΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟ-
ΜΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ - ΖΥΜΑΡΙΚΑ