



ΘΡΑΝΙΑ

www.thrania.com

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Ομάδες τροφίμων



Για τη σωστή ανάπτυξή μας, πρέπει να ακολουθούμε
μία ισορροπημένη διατροφή που να περιέχει τροφές
από όλες τις ομάδες τροφίμων.

1^η ομάδα

ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες



2^η ομάδα

φρούτα, χυμοί και λαχανικά



3^η ομάδα

κρέας, ψάρια, θαλασσινά, όσπρια, ξηροί καρποί, αυγά



4^η ομάδα

γάλα, γιαούρτι, τυρί



5^η ομάδα

λίπη, έλαια και γλυκά





ΘΡΑΝΙΑ
www.thrania.com
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Όροι χρήσης του παρόντος ηλεκτρονικού αρχείου

Δεν μπορεί να αποτελέσει συνολικά ή εν μέρει αντικείμενο πώλησης, διαπραγμάτευσης, τροποποίησης, μετάδοσης ή/ και διανομής με κάθε τρόπο. Το υλικό του ιστοτόπου διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνή.

Επιτρέπεται σε άλλους διαδικτυακούς τόπους ΜΟΝΟ η αποσπασματική αναδημοσίευση εκπαιδευτικού υλικού/αρχείου, με την προϋπόθεση να συνοδεύονται και από τους σχετικούς υπερσυνδέσμους που ανακατευθύνουν στο www.thrania.com. Το υλικό διατίθεται αφιλοκερδώς για μη εμπορική προσωπική χρήση.