

Προηγούμενη έκδοση

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά

Στόχοι της επανίδρυσης αυτής είναι οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τα υφάλια που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών και φρούτων.
- Να γνωρίζουν τα βασικά συστατικά των λαχανικών και των φρούτων.
- Να γνωρίζουν τις ημερήσιες συνιστάμενες ποσότητες.
- Να συνειδητοποιήσουν την εμμεγέθει τους, επίδραση στην υγεία μας.

Λέξεις-κλειδιά: λαχανικά, φρούτα, χορταρικά, μερικά φρούτα, διατροφολογούμενα, ποσότητες

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα φρούτα, αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονοτροποιημένα φρούτα και λαχανικά, καθώς και οι χυμοί τους. Δεν ανήκουν όμως οι πατάτες και οι ξηροί καρποί. Στην ομάδα αυτή θα συναντήσουμε φρούτα:

1. περιηκόκατα με ένα κοκκώδη στον περιήν τους, όπως τα κάρσινα, τα βερικάνα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα
2. **Συτάκια** με θήκα με κοκκώδη στον περιήν τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια
3. κοκκώδη, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέι φρουτ
4. εξητικά φρούτα που έχουν σπόρι και στη χόρα μας, όπως οι μπανάνες και ο ανανάς και άλλα φρούτα όπως φράουλες, σταφύλια, μούρα και τα χαρακτηριστικά του ελληνικού κολοκαριού: καρπούζι και πεπόνι.



Εκ. 3.13 Τρίτη καθημερινή ποσότητα 3 μέρων, λευκό και ποικίλο

Δεν ληχνάμε ότι στην ομάδα αυτή ανήκουν και τα επεξεργασμένα φρούτα, όπως:

- τα ξηρά φρούτα (πίνα, δαμάσκηνα, βερικάνα κ.ά.)
- οι κομπόστες (από ροδάκινα, βερικάνα κ.ά.) και οι χυμοί των παραπάνω φρούτων.

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν επίσης όλα:

1. τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως τα ελιή του μαρούλιού και τα καλόημα ελληνικά χόρτα (ραβόκα, αντίδια, βίτα, σέσκουλα κ.ά.)
2. τα φρουτοειδή λαχανικά, όπως η τομάτα, το αγγούρι και η πεπεριά
3. άλλα (φρούτοειδή), όπως οι μελιτζάνες, τα κολοκαθόκια, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα κάρσινα, τα οποία προέρχονται από καρπούς, ρίζες, βολβούς ή από άλλο μέρος του φυτού.

Τρέχουσα έκδοση

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά

Στόχοι της επανίδρυσης αυτής είναι οι μαθητές:

- Να αναγνωρίζουν τα υφάλια που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών και φρούτων.
- Να γνωρίζουν τα βασικά συστατικά των λαχανικών και των φρούτων.
- Να γνωρίζουν τις ημερήσιες συνιστάμενες ποσότητες.
- Να συνειδητοποιήσουν την εμμεγέθει τους, επίδραση στην υγεία μας.

Λέξεις-κλειδιά: λαχανικά, φρούτα, χορταρικά, μερικά φρούτα, διατροφολογούμενα, ποσότητες

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα φρούτα, αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονοτροποιημένα φρούτα και λαχανικά, καθώς και οι χυμοί τους. Δεν ανήκουν όμως οι πατάτες και οι ξηροί καρποί. Στην ομάδα αυτή θα συναντήσουμε φρούτα:

1. περιηκόκατα με ένα κοκκώδη στον περιήν τους, όπως τα κάρσινα, τα βερικάνα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα
2. **Συτάκια** με θήκα με κοκκώδη στον περιήν τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια
3. κοκκώδη, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέι φρουτ
4. εξητικά φρούτα που έχουν σπόρι και στη χόρα μας, όπως οι μπανάνες και ο ανανάς και άλλα φρούτα όπως φράουλες, σταφύλια, μούρα και τα χαρακτηριστικά του ελληνικού κολοκαριού: καρπούζι και πεπόνι.



Εκ. 3.13 Τρίτη καθημερινή ποσότητα 3 μέρων, λευκό και ποικίλο

Δεν ληχνάμε ότι στην ομάδα αυτή ανήκουν και τα επεξεργασμένα φρούτα, όπως:

- τα ξηρά φρούτα (πίνα, δαμάσκηνα, βερικάνα κ.ά.)
- οι κομπόστες (από ροδάκινα, βερικάνα κ.ά.) και οι χυμοί των παραπάνω φρούτων.

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν επίσης όλα:

1. τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως τα ελιή του μαρούλιού και τα καλόημα ελληνικά χόρτα (ραβόκα, αντίδια, βίτα, σέσκουλα κ.ά.)
2. τα φρουτοειδή λαχανικά, όπως η τομάτα, το αγγούρι και η πεπεριά
3. άλλα (φρούτοειδή), όπως οι μελιτζάνες, τα κολοκαθόκια, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα κάρσινα, τα οποία προέρχονται από καρπούς, ρίζες, βολβούς ή από άλλο μέρος του φυτού.

