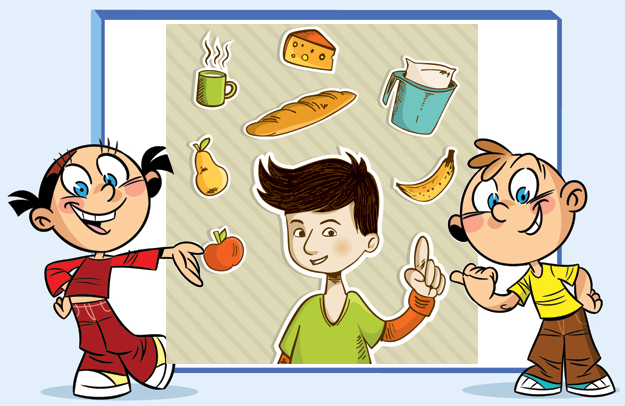
**3.2 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

**Τι ονομάζουμε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά;**

Τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι οι ουσίες που δεν τις έχει ο οργανισμός και τις παίρνει απ τα τρόφιμα.



**Ποια είναι τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός;**

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, καθώς και το νερό.



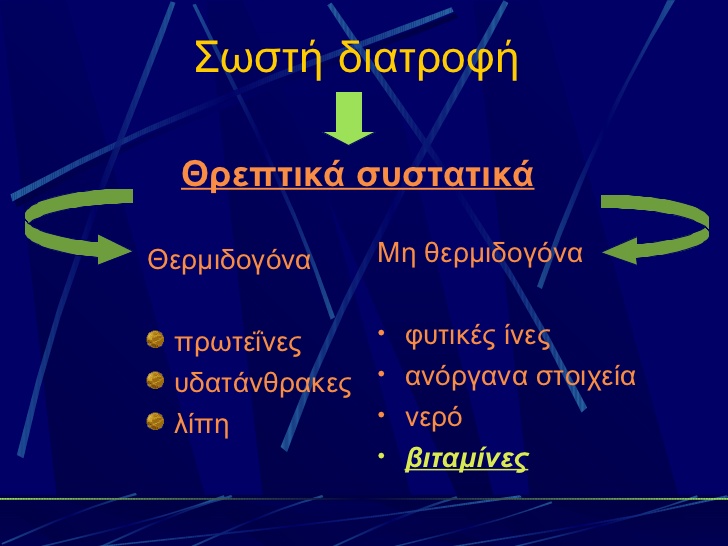
**Ποια μονάδα μέτρησης χρησιμοποιούμε για να μετρήσουμε την ενέργεια των θρεπτικών συστατικών;**

Την ενέργεια την μετράμε με τις χιλιοθερμίδες που παίρνουμε από τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τα λιπίδια.



**Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται τα θρεπτικά συστατικά;**

1. Θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά
2. Μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά



**Γιατί είναι σημαντικό να υπάρχει ποικιλία στην διατροφή;**

Επειδή τα συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός δεν υπάρχουν μόνο σε ένα τρόφιμο, αλλά σε πολλά διαφορετικά.



**Ποιες ομάδες τροφίμων υπάρχουν;**

