**3.5 ΟΜΑΔΑ 3Η: ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ**

**Ποιες τροφές ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού;**

1. Τα δημητριακά
2. Τα παράγωγα των δημητριακών (ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνα)
3. Οι πατάτες



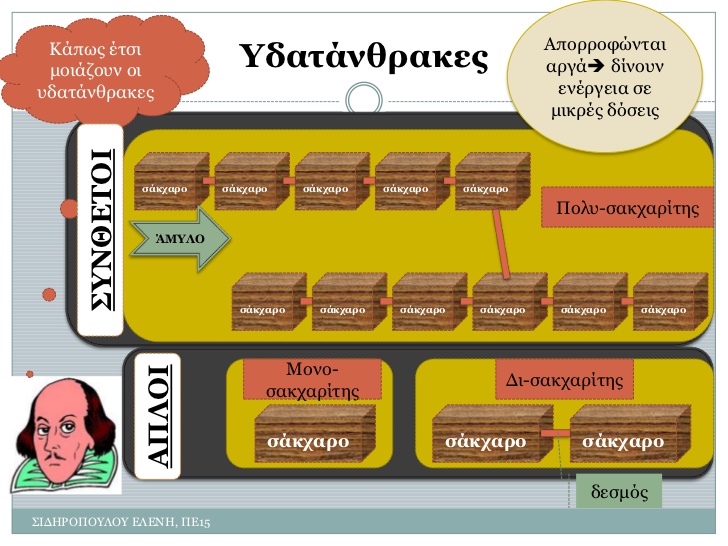
**Πως ονομάζουμε τις τροφές αυτές και για ποιο λόγο;**

Τις τροφές αυτές τις ονομάζουμε αμυλούχες τροφές . οι αμυλούχες τροφές μας δίνουν βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και σε μικρή ποσότητα πρωτεΐνες.



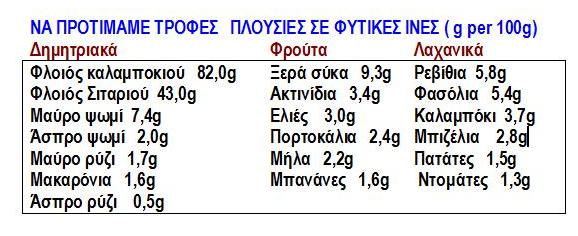
**Τι μας δίνουν οι σύνθετοι υδατάνθρακες;**

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες μας δίνουν ενέργεια σε μικρές δόσεις.



**Ποιο το όφελος των φυτικών ινών;**

Οι φυτικές ίνες μας βοηθούν στη καλή λειτουργία του εντέρου και στη χοληστερόλη.



**Γιατί πρέπει να προτιμούμε τα προϊόντα ολικής άλεσης;**

Γιατί αυτά μας δίνουν σε μεγάλες ποσότητες φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία σε αντίθεση με το άσπρο ψωμί.

**Θα πρέπει να προτιμούμε στη διατροφή μας πρωτεΐνες ή υδατάνθρακες;**

Θα πρέπει να τρώμε και από τις δύο ομάδες σε συγκεκριμένη ποσότητα για να μην παχαίνουμε.



**Ποιες είναι οι κυριότερες αμυλούχες τροφές που μας δίνουν θρεπτικά συστατικά;**

1. Μακαρόνια
2. Πατάτες

