**3.3 ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ**

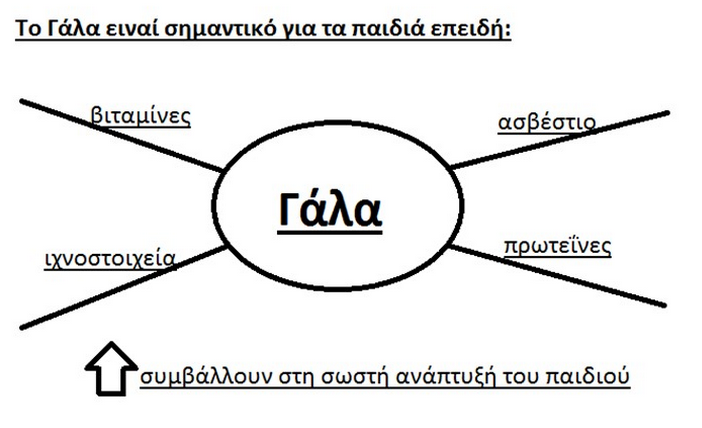
**Ποια προϊόντα ανήκουν στην ομάδα των γαλακτοκομικών;**

1. Το γάλα
2. Το τυρί
3. Το γιαούρτι
4. Ροφήματα από γάλα

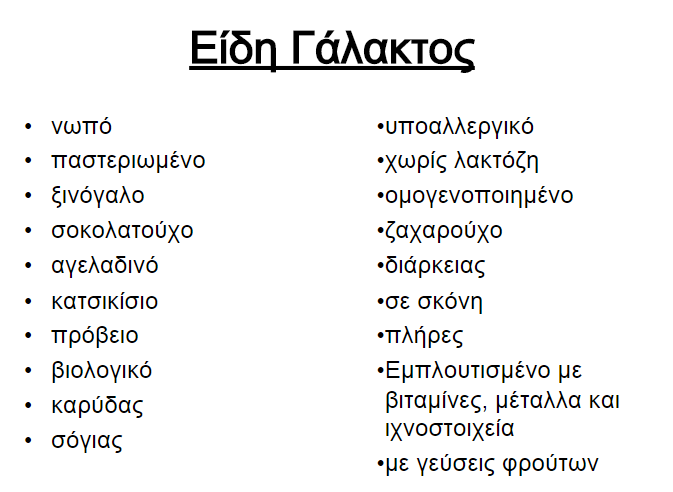


**Γιατί η ομάδα του γάλακτος θεωρείται η πιο σημαντική;**

1. Το γάλα είναι πηγή ασβεστίου
2. Πηγή πρωτεϊνών
3. Πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β



**Ποια είδη γάλακτος συναντούμε στο εμπόριο;**

****

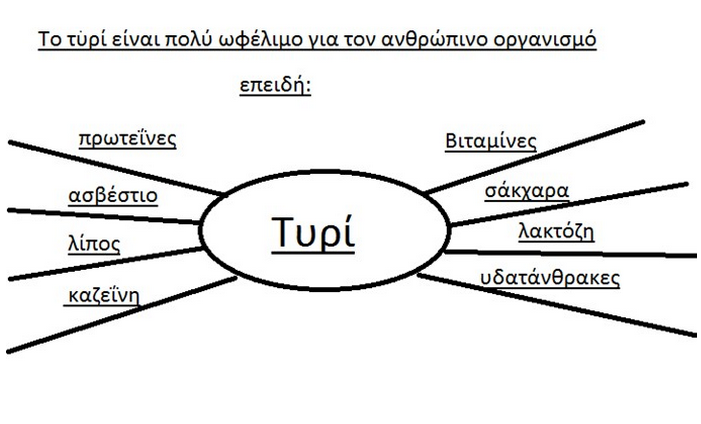
**Πως χωρίζονται τα είδη τυριού;**

Τα είδη τυριού κατατάσσονται ανάλογα με την περιεκτικότητα τους σε λιπίδια:

1. Άπαχα τυριά (10% λιπαρά)
2. Παχιά τυριά (50% ως 85% λιπαρά)

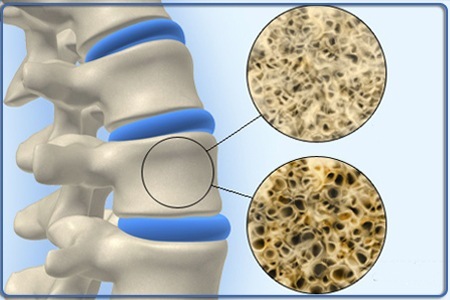
**Ποια είναι η διαφορά των σκληρών τυριών;**

Τα σκληρά τυριά περιέχουν περισσότερα λιπαρά και λιγότερες πρωτεΐνες



**Τι είναι η μεγάλη οστική πυκνότητα;**

Οστική πυκνότητα είναι τα γερά κόκαλα που έχουν μεγάλη ποσότητα ασβεστίου



**Σε τι βοηθά ο μητρικός θηλασμός;**

το μητρικό γάλα προσφέρει αντισώματα και προστατεύει το βρέφος από λοιμώξεις.

Πηγή πληροφοριών και εικόνων: «ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ» http://slideplayer.gr/slide/2421697/