**3.8 ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ – ΡΟΦΗΜΑΤΑ- ΠΟΤΑ**

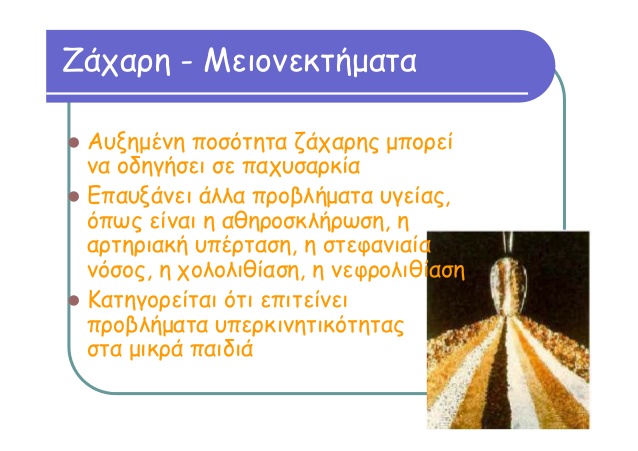
**Πως χωρίζονται τα γλυκίσματα ανάλογα με την περιεκτικότητα τους;**

Χωρίζονται σε: γλυκίσματα με ζάχαρη και γλυκίσματα με λιπίδια



**Τι μας προκαλεί η ζάχαρη;**

Η ζάχαρη προκαλεί τερηδόνα στα δόντια μας και δίνει περιττές θερμίδες



**Γιατί πρέπει να πίνουμε πολύ νερό;**

Πρέπει να πίνουμε νερό γιατί το 60% του σώματος μας αποτελείται από νερό και το χρειάζεται ο οργανισμός για να κάνει τις απαραίτητες λειτουργίες.

**Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται οι χυμοί;**

1. Φυσικούς στυμμένους χυμούς
2. Τυποποιημένους χυμούς



**Ποια ποτά ονομάζουμε αλκοολούχα;**

Αλκοολούχα ποτά ονομάζουμε τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα.



**Γιατί πρέπει να τρώμε περιορισμένα τροφές σε λιπίδια και ζάχαρη;**

Τις τροφές αυτές πρέπει να τις αποφεύγουμε γιατί έχουν πολλά κορεσμένα λιπίδια και συνήθως αρκετό αλάτι. Το αποτέλεσμα είναι να μας κάνουν κακό στην υγεία μας.

