**3.4 ΟΜΑΔΑ 2Η : ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ**

**Ποια φρούτα συναντάμε στην ομάδα των φρούτων;**

1. Φρούτα με ένα κουκούτσι στον πυρήνα τους
2. Φρούτα με μεγάλο κουκούτσι στον πυρήνα τους μου μέσα περιέχει άλλα μικρότερα
3. Εσπεριδοειδή όπως πορτοκάλια και μανταρίνια
4. Εξωτικά φρούτα όπως οι μπανάνες



**Ποια είναι τα επεξεργασμένα φρούτα;**

Τα επεξεργασμένα φρούτα είναι:

1. Τα ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα κ.α )
2. Οι κομπόστες (ροδάκινο, βερίκοκο)
3. Οι χυμοί των παραπάνω φρούτων



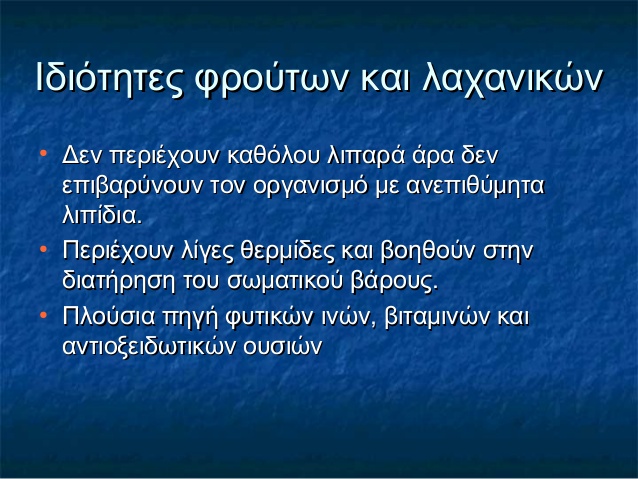
**Ποια είδη συναντάμε στην κατηγορία των χορταρικών;**

1. Τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά ( ραδίκια, αντίδια κ.α )
2. Τα φρουτώδη λαχανικά ( ντομάτα, αγγούρι)
3. Άλλα ζαρζαβατικά ( μελιτζάνες, κολοκυθάκια)



**Ποιες είναι οι ιδιότητες των φρούτων και των λαχανικών;**

1. Δεν περιέχουν λιπαρά
2. Περιέχουν ελάχιστη ενέργεια
3. Είναι πηγή φυτικών ινών
4. Είναι πηγή βιταμινών
5. Είναι πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών
6. Έχουν ψήλο βαθμό κορεσμού



**Ποια είναι ποσότητα που προτείνεται να τρώμε λαχανικά και φρούτα μέσα σε μια μέρα;**

Θα πρέπει να τρώμε φρούτα και λαχανικά μέχρι 5 μερίδες την ημέρα .



**Τα φρούτα και τα λαχανικά μας βοηθούν στη διατήρηση του βάρους;**

Ναι, γιατί περιέχουν λίγα λιπαρά και μας δίνουν πολλά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός.

