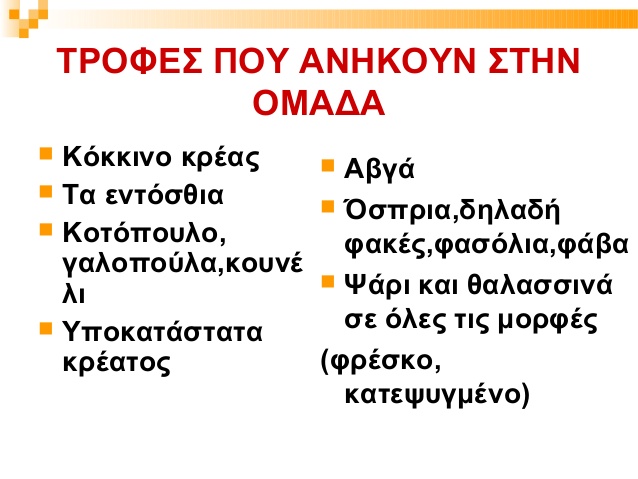
**3.6 : ΟΜΑΔΑ 4Η: ΚΡΕΑΣ- ΨΑΡΙ – ΟΣΠΡΙΑ**

**Ποιες τροφές ανήκουν σε αυτή την κατηγορία;**

1. Κόκκινο κρέας
2. Τα εντόσθια
3. Κοτόπουλο, γαλοπούλα κ.τ.λ
4. Ψάρι και θαλασσινά
5. Αβγά
6. Όσπρια
7. Υποκατάστατα κρέατος



**Ποιες θρεπτικές ουσίες μας δίνει το κρέας;**

Το κρέας μας δίνει:

1. Πρωτεΐνες
2. Μέταλλα και ιχνοστοιχεία
3. Βιταμίνες του συμλέγματος Β
4. Χοληστερόλη



**Πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε κόκκινο κρέας;**

Κόκκινο κρέας πρέπει να τρώμε 1 φορά την εβδομάδα, το πολύ και να αφαιρούμε το ορατό λίπος .



**Σε τι μας ωφελούν το ψάρι και τα θαλασσινά;**

1. Είναι καλή πηγή πρωτεΐνης
2. Καλή πηγή μετάλλων
3. Τροφή χαμηλή σε λιπαρά



**Ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει το αβγό;**

1. Πρωτείνες
2. Βιταμίνες
3. Χοληστερόλη



**Γιατί τα όσπρια ανήκουν στην ομάδα κρέατος;**

Τα όσπρια ανήκουν στην ομάδα κρέατος γιατί περιέχουν ποσότητα σε πρωτεΐνες ίση με αυτή του κρέατος.

**Ποια θρεπτικά συστατικά παίρνουμε από το κρέας;**

1. Άμυλο
2. Φυτικές ίνες
3. Είναι φτωχά σε λιπίδια
4. Πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας

