

# Σωστή διατροφή για καλή υγεία

Κρέας, Πουλερικά και Αυγό

# Η ομάδα των κρεατικών

- Υπάρχουν δύο είδη κρεάτων:

1) **Κόκκινο κρέας**

2) **Άσπρο κρέας**



# Η ομάδα των κρεατικών είναι:

- Το **κόκκινο κρέας** είναι το κρέας που παίρνουμε από την αγελάδα, τα γουρούνια, τα πρόβατα και τα αρνιά
- Το κρέας των πουλερικών είναι **άσπρο** και το παίρνουμε από τα κοτόπουλα, τις πάπιες και την γαλοπούλα.
- Όλα τα πουλερικά γενούν **αυγά**.



Κόκκινο κρέας



Πουλερικά



Αυγά



# Το κρέας έχει

- Πρωτεΐνες
- Σίδηρο
- Βιταμίνη B12



## Κόκκινο κρέας

- Οι πρωτεΐνες που υπάρχουν στο κόκκινο κρέας, δυναμώνουν και μεγαλώνουν τους μύες μας.



- Ο σίδηρος μας δίνει ενέργεια. Αν τρώμε τροφές που έχουν σίδηρο, δεν θα κουραζόμαστε εύκολα!





## Κόκκινο κρέας

- Η βιταμίνη **B12**, κάνει καλό στη μνήμη μας, μας βοηθάει να σκεφτόμαστε και να έχουμε καλή διάθεση.





## Κόκκινο κρέας

- Έχει αρκετά λιπαρά
- Καλό είναι να μην τρώμε συχνά
- Αν τρώμε **συχνά κόκκινο κρέας** με πολύ λίπος θα κάνουμε **κακό στην καρδιά μας!!!**





## Τα αλλαντικά

- Είναι στην ομάδα των κόκκινων κρεάτων.
- Έχουν κάποιες ουσίες που λέγονται **συντηρητικά**, αρκετό **αλάτι** και **πολύ λίπος!**
- Τα **συντηρητικά**, το **πολύ αλάτι** και το **λίπος** δεν κάνουν καλό στην υγεία μας και πρέπει να τα αποφεύγουμε!

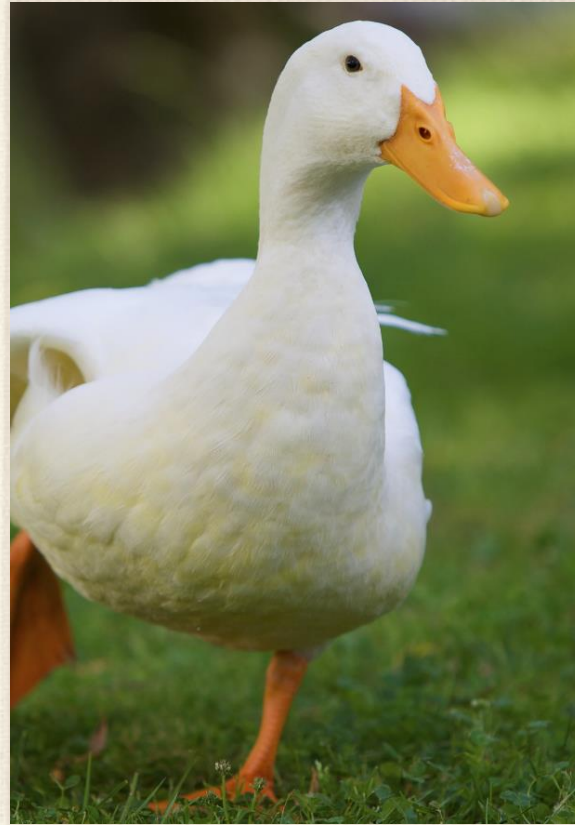




# Αλλαντικά

- Το λίπος και το αλάτι κάνουν κακό στην υγεία μας!
- Δεν μας δίνουν την αντοχή και την δύναμη που χρειαζόμαστε για να παίζουμε, να τρέχουμε και να κάνουμε τις δραστηριότητές μας χωρίς να κουραζόμαστε εύκολα.
- Μας παχαίνουν





# Το άσπρο κρέας

Μας το δίνουν τα πουλερικά



# Το άσπρο κρέας

- Έχει **λιγότερο** λίπος από το κόκκινο κρέας.
- Μπορούμε να το τρώμε πιο συχνά



# Τα αυγά

Είναι πολλή καλή τροφή για τον άνθρωπο



Τα αυγά που τρώμε, τα  
γενούν οι κόττες.

Αυγά όμως γενούν και άλλα ζώα  
που ανήκουν στα πουλερικά.

Δηλαδή, οι **πάπιες**, οι  
**γαλοπούλες**, οι  
**στρουθοκάμηλοι** κ.α.

Τα αυγά τους είναι πολύ νόστιμα  
και είναι πιο μεγάλα από της  
κόττας



# Τα αυγά

- Έχουν πολλές βιταμίνες!
- Βοηθούν τον οργανισμό μας να είναι δυνατός και να μην αρρωσταίνουμε
- Είναι υπερτροφή! Μας δίνουν δύναμη, ενέργεια, μας βοηθούν να νιώθουμε ευχάριστα και να έχουμε καλή διάθεση!

Πόσο συχνά μπορούμε να τρώμε  
κόκκινο κρέας, πουλερικά και αυγά;



## Κόκκινο κρέας

**1 φορά την εβδομάδα!**

**1 μερίδα την εβδομάδα,**  
δηλαδή, ένα μπιφτέκι ή μια  
μπριζόλα ή λίγο κρέας που  
μαγειρεύτηκε στην  
κατσαρόλα κ.λπ

**Όχι κάθε μέρα..**





## Πουλερικά – άσπρο κρέας

**1- 2 φορές την  
εβδομάδα!**

2 μερίδες την εβδομάδα  
δηλαδή

**Όχι κάθε μέρα...**



## Αυγό

Μπορούμε να τρώμε **κάθε μέρα 1 βραστό αυγό!**

# Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Καλλιθέας

Αγωγή Υγείας  
Οικονόμου Ξένια ΠΕ25