

## Κοινωνική και επαγγελματική αγωγή

### ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ

#### ΤΡΟΦΙΜΑ

**ΑΡΤΟΠΟΙΗΜΑΤΑ:** φρατζόλα, καρβέλι, κουλούρι, τυρόπιτα, ψωμί για τoστ.

**ΚΡΕΑΤΑ:** χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι, αρνί, κασίκι, γαλοπούλα, κιμάς, λουκάνικο, σαλάμι.

**ΨΑΡΙΑ:** χταπόδι, γαύρος, σαρδέλα, πέστροφα, γαρίδα, καλαμάρι, μύδια, αστακός, ξιφίας, σουπιά.

**ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πατάτες, λάχανο, μαρούλι, μελιτζάνα, πιπεριά, κολοκύθι, καρότο.

**ΦΡΟΥΤΑ:** μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, μπανάνα, κεράσι, ροδάκινο, καρπούζι, μανταρίνι, πεπόνι, σταφύλι, φράουλα.

**ΟΣΠΡΙΑ:** φασόλια, φακές, ρεβίθια.

**ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:** γάλα, τυρί, γιαούρτι, φέτα, βούτυρο.

**ΓΛΥΚΑ:** κέικ, τούρτα, παγωτό, σοκολατάκι, κρουασάν, τσουρέκι.

**ΠΟΤΑ:** κρασί, ούζο, τσίπουρο, μπύρα, βότκα, αναψυκτικά, χυμοί.