**Ομάδα Κρέατος**

Ασκήσεις

1. Να γράψεις το χρώμα και μια συνταγή από τα παρακάτω τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα του κρέατος.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΤΡΟΦΙΜΟ** | **ΧΡΩΜΑ** | **ΣΥΝΤΑΓΗ** |
| ΜΟΣΧΑΡΙ |  |  |
| ΓΑΡΙΔΕΣ |  |  |
| ΧΟΙΡΙΝΟ |  |  |
| ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ |  |  |
| ΜΥΔΙΑ |  |  |
| ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ |  |  |
| ΑΥΓΑ |  |  |
| ΨΑΡΙ |  |  |
| ΚΑΛΑΜΑΡΙ |  |  |
| ΣΟΥΠΙΑ |  |  |

1. Με την βοήθεια των γονιών σου ή του διαδικτύου να γράψεις στο τετράδιο σου μια συνταγή που ανήκει στην ομάδα του κρέατος.
2. Αφού μελετήσεις το υλικό που σας έχω μοιράσει για τις βιταμίνες θα ήθελα να γράψετε στο τετράδιο σας ονομαστικά ποιες κυρίως βιταμίνες συναντάμε στην ομάδα του κρέατος.