

## Ενότητα 7: ΤΑ ΦΥΤΑ

### 3. Τι προσφέρουν τα φυτά

👉 Από τα φυτά παίρνουμε τα **λαχανικά**, τα **φρούτα**, τα **όσπρια** και τα **δημητριακά**.

#### **ΛΑΧΑΝΙΚΑ**



Με τα λαχανικά φτιάχνουμε **σαλάτες** (ντοματοσαλάτα, μαρουλοσαλάτα) ή τα **μαγειρεύουμε** (πατάτες τηγανιτές, μελιτζάνες ψητές).



## ΦΡΟΥΤΑ



Τα φρούτα τα τρώμε ή φτιάχνουμε χυμούς, μαρμελάδες και γλυκά.



## ΟΣΠΡΙΑ



Τα όσπρια τα μαγειρεύουμε και τα τρώμε (φασολάδα, ρεβίθια, φακές).



## ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



Από το σιτάρι φτιάχνουμε το αλεύρι, το καλαμπόκι το τρώμε ψητό ή βραστό και το ρύζι το μαγειρεύουμε και το τρώμε.



Πολλά ζώα τρώνε φυτά (φυτοφάγα).



Τα φυτά μας χαρίζουν **οξυγόνο**.

Το οξυγόνο μας βοηθά να **αναπνέουμε καλά**.



⇒ **οξυγόνο** ⇒

