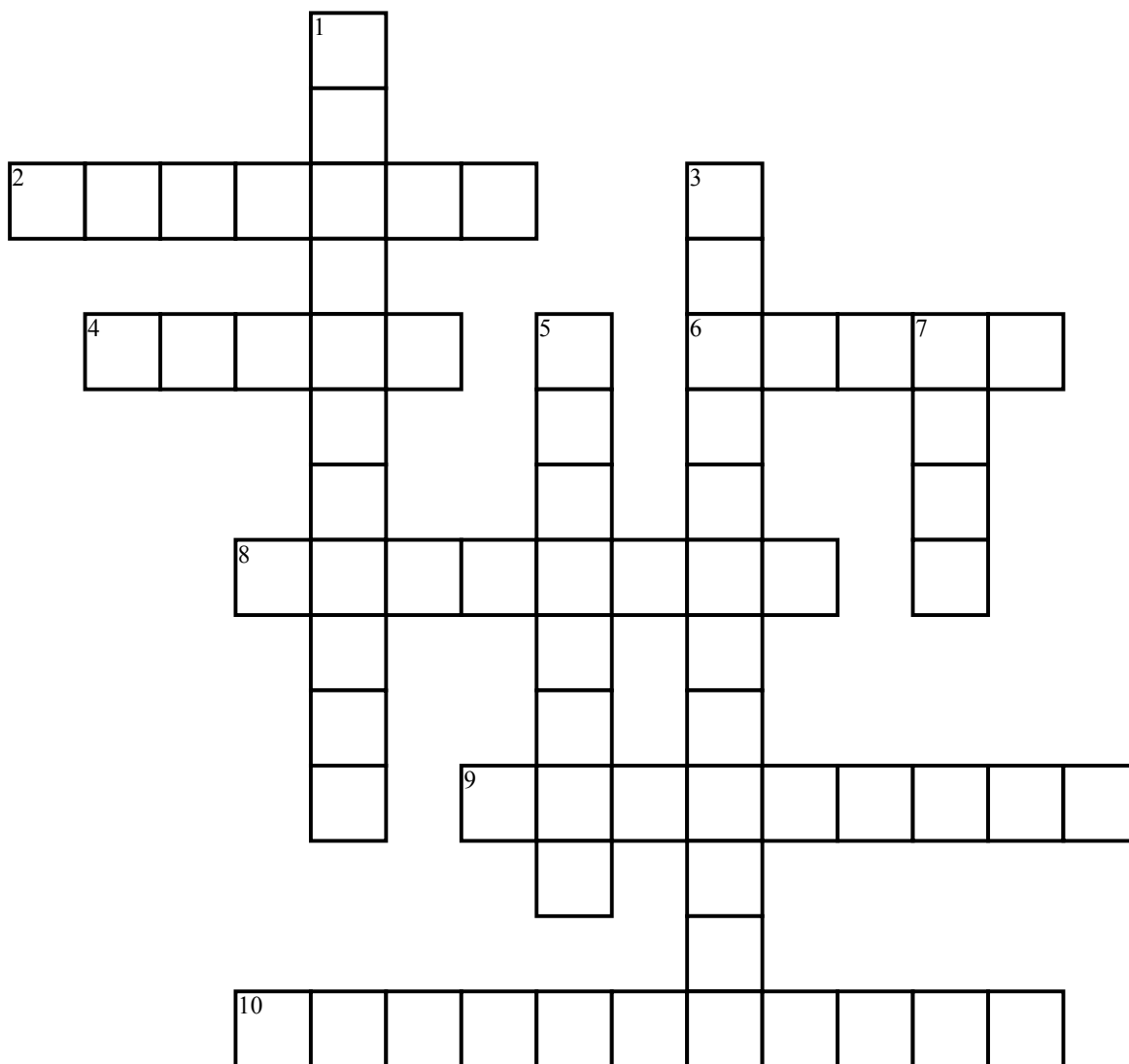


# Ομάδες τροφίμων και θρεπτικά συστατικά



## Across

2. Ιχθυοστοιχείο που βρίσκεται στο κρέας και στα όσπρια

4. Είναι πολύ πλούσια σε ω3 λιπαρά οξέα

6. Τα δημητριακά είναι πολύ πλούσια σε αυτό το θρεπτικό συστατικό

8. Αποτελεί δομικό συστατικό των μυών

9. Αποτελούν κύριο θρεπτικό συστατικό των φρούτων και λαχανικών

10. Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πολύ πλούσια σε αυτές (δύο λέξεις χωρίς κενό)

## Down

1. Ανήκουν στην ομάδα λιπών και ελαίων (δύο λέξεις χωρίς κενό)

3. Κύρια πηγή ενέργειας για το σώμα και τον εγκέφαλο

5. Δομεί οστά και δόντια

7. Διατηρούν σταθερή τη θερμοκρασία του σώματος