

ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟΝα απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Γιατί η τροφή θεωρείται αναγκαία για τον ανθρώπινο οργανισμό;

.....

.....

.....

.....

Συμπληρώστε τα κενά:

2. Οι τροφές εξασφαλίζουν στον οργανισμό που χρειάζεται για τις διάφορες λειτουργίες του.

Η ενέργεια αυτή μετριέται διεθνώς με και

Από ποιους παράγοντες εξαρτώνται οι ενεργειακές ανάγκες κάθε ατόμου καθημερινά;

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Αν η ενέργεια που λαμβάνεται με την τροφή είναι μικρότερη από την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός, για να καλύψει τις ανάγκες του, ο άνθρωπος αρχίζει να χάνει βάρος και γίνεται ισχνός. Τότε παρουσιάζεται η

Αν η ενέργεια που λαμβάνεται με την τροφή είναι μεγαλύτερη από την ενέργεια που ξοδεύεται μέσα στο σώμα, το αποτέλεσμα θα είναι η συσσώρευση λίπους σε διάφορα όργανα του σώματος και κάτω από το δέρμα. Τότε δημιουργείται η.....

3. Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων; Στη συνέχεια να σχεδιάσετε το σύμβολο που αντιπροσωπεύει κάθε θρεπτικό συστατικό.

ΣΥΜΒΟΛΑ

<u>ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ</u>	<u>ΣΥΜΒΟΛΟ</u>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

4. Ποιες είναι οι ομάδες τροφίμων και δώστε δύο παραδείγματα τροφών για τη κάθε ομάδα τροφίμων;

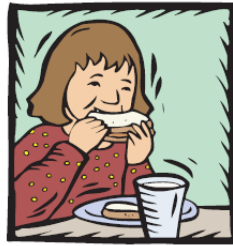
<u>ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΗΣ</u>	<u>ΤΡΟΦΕΣ</u>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

5. Κυκλώστε το/τα ορθά θρεπτικά συστατικά :**A. Ποια θρεπτικά συστατικά μας προσφέρει η ομάδα γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα;**

Πρωτεΐνες , Υδατάνθρακες, Βιταμίνες, Ανόργανα Άλατα, Ασβέστιο, Λίπος.

B. Να σημειώσετε με ένα ✓ ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.

- Κρέμα γάλακτος
- Αυγό
- Γάλα light
- Τυρί
- Βούτυρο γάλακτος
- Γιαούρτι
- Ρυζόγαλο
- Γιαούρτι με φρούτα και δημητριακά

**A. Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά των φρούτων και λαχανικών;**

Πρωτεΐνες , Υδατάνθρακες, Βιταμίνες, Ανόργανα Άλατα, Λίπος.

B. Να σημειώσετε με ✓ ένα ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα φρούτα και λαχανικά.

- Πατάτες
- Μαρούλι
- Δαμάσκηνα
- Κομπόστα φρούτων
- Μαρμελάδα φρούτων
- Μήλο
- Φασολάκια
- Μπιζέλι
- Φασόλια
- Κολοκάσι
- Μελιτζάνα
- Λουβί
- Σπανάκι



B1. Να σημειώσετε με ένα ✓ ποιες μορφές σαλάτας θεωρείτε πιο υγιεινές .

Χωριάτικη

Τονοσαλάτα

Σαλάτα του σεφ με αλλαντικά και σάλτσα σαλάτας

Σαλάτα με μαγιονέζα

Σαλάτα με λάδι και λεμόνι ή ξύδι

Σαλάτα με γιαούρτι

Σαλάτα με ξηρούς καρπούς και φρούτα

Σαλάτα με φασόλια

Σαλάτα με μυρωδικά

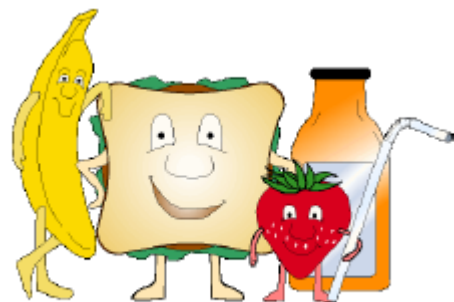


A. Ποια θρεπτικά συστατικά μας προσφέρει η ομάδα δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά;

Πρωτεΐνες , Υδατάνθρακες, Βιταμίνες, Ανόργανα Άλατα, Λίπος.

B. Να σημειώσετε με ✓ ένα ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά.

- Ψωμί του τοστ
- Ψωμί χωριάτικο
- Κουλούρι
- Μακαρόνια
- Πατάτες
- Δημητριακά προγεύματος
- Φρυγανιές
- Καλαμπόκι
- Κολοκάσι
- Μπιζέλι
- Ρύζι
- Αμύγδαλα
- Φακές
- Ψωμί ολικής αλέσεως
- Ρυζόγαλο
- Κριτσίνια

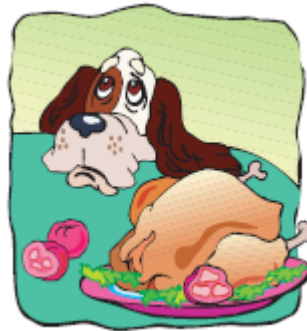


A. Ποια θρεπτικά συστατικά μας προσφέρει η ομάδα Κρέας και τα υποκατάστατα του;

Πρωτεΐνες, Υδατάνθρακες, Βιταμίνες, Ανόργανα Άλατα, Λίπος.

B. Να σημειώσετε με ✓ ένα ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα κρέας και τα υποκατάστατα του.

- Φασόλια
- Αυγό
- Καλαμάρι
- Ψάρι
- Τόνος
- Χαμ
- Γαλοπούλα αλλαντικό
- Κοτόπουλο
- Καρύδια
- Μπιφτέκι
- Κουπέπια
- Πατάτες τηγανιτές
- Μακαρόνια του φούρνου
- Χταπόδι
- Φασολάκια
- Ρεβίθια
- Φιστίκια αλατισμένα



6. Γιατί πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην κατανάλωση των τροφών πλούσιες σε λίπη και έλαια;

.....

.....

.....

.....

7. Τι ονομάζουμε άδειες θερμίδες και ποιες τροφές τις περιέχουν;

.....

.....

.....

.....

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής βασίζεται στην απεικόνιση του τι πρέπει να περιλαμβάνει η διατροφή ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της μέρας, δίνοντας οδηγίες για τη συχνότητα της κατανάλωσης των τροφών αυτών στα γεύματα της ημέρας.

8. Να συμπληρώσετε την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής, αναγράφοντας το όνομα της ομάδας των τροφών στις βαθμίδες της πυραμίδας ανάλογα με την συχνότητα κατανάλωσης τους.

