

ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ

1) Συμπληρώνω με τη λέξη που ταιριάζει

Χωρίς _____ δεν αντέχει κανείς πολύ καιρό γιατί μας δίνει την απαραίτητη _____ που χρειαζόμαστε. Έτσι _____ τα _____ μας , οι _____ μας και λειτουργούν σωστά όλα τα _____ μας

2) Επιλέγω τη σωστή απάντηση ή τις σωστές απαντήσεις.

Το σύνολο των οργάνων που χρησιμεύουν στην πέψη των τροφών ονομάζεται σύστημα :

Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη :

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την κύρια πηγή

Οι βιταμίνες μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε τις

Οι φυτικές πρωτεΐνες βρίσκονται κυρίως στα

Το ασβέστιο είναι ιχνοστοιχείο και χρειάζεται για την ανάπτυξη των

3) Αντιστοίχισε ό,τι ταιριάζει

πρωτεΐνες	βιταμίνες ασβέστιο, σίδηρος, φώσφορος,
υδατάνθρακες	κρέας, γάλα, αβγά, όσπρια
ιχνοστοιχεία	φρούτα, λαχανικά, μαύρο ψωμί, δημητριακά
λίπη	ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, πατάτες, φρούτα, όσπρια
φυτικές ίνες	κρέας, λάδι, βούτυρο, γαλακτομικά, πέτσα πουλερικών
βιταμίνες	φρούτα, λαχανικά

4) Σωστό/ λάθος.

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν πρωτεΐνες.

Οι βιταμίνες μας προστατεύουν από τις λοιμώξεις.

Το ασβέστιο βρίσκεται στο γάλα και βοηθά στην ανάπτυξη οστών και δοντιών

Πρέπει να τρώμε κρέας κάθε μέρα την εβδομάδα

Πρέπει να τρώμε φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα την εβδομάδα.

Η καλύτερη καθημερινή άσκηση είναι το παιχνίδι στον υπολογιστή.

Η κορυφαία υγιεινή συνήθεια είναι η παρακολούθηση τηλεόρασης τρώγοντας πατατάκια.

5) Κρυπτόλεξο με 31 υγιεινές τροφές

ΤΑΥΓΟΡΩΧΩΣΟΥΠΑ

ΕΜΛΙΥΚΑΡΟΤΑΓΟΦ

ΛΠΙΑΑΣΕΙΔΡΝΑΡΑ

ΙΑΚΟΧΤΑΙΗΑΤΘΤΚ

ΕΝΛΥΛΑΨΩΜΙΓΑΟΕ

ΣΑΜΡΑΘΝΟΗΥΙΜΚΣ

ΑΝΠΤΔΥΙΟΤΓΑΛΑΚ

ΛΑΡΙΙΛΤΦΡΑΟΥΛΑ

ΕΑΟΚΤΙΙΚΙΑΥΓΙΡ

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑΙΡΑΝΠ

ΟΡΟΔΙΑΣΥΚΩΤΙΜΟ

ΝΥΛΑΙΚΡΕΑΣΙΥΚΥ

ΙΖΟΜΑΝΤΑΡΙΝΙΡΖ

ΑΙΜΗΛΟΛΜΑΡΟΥΛΙ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΨΑΡΙΑ

