

Ομάδες Τροφών

1. Ενώστε κάθε θρεπτικό συστατικό με την τροφή που το περιέχει.

Λίπη και έλαια •

Κοτόπουλο



ψάρι



και αυγά



Πρωτεΐνες •

Λιπαρά κρέατα



βούτυρο



λάδι



ξηροί καρποί



Υδατάνθρακες •

Φρούτα



και

λαχανικά



Μέταλλα •
και ιχνοστοιχεία

Ψωμί



μακαρόνια



ρύζι



Βιταμίνες •

Γαλακτοκομικά



και

λαχανικά



2. Επιλέξτε τα σωστά θρεπτικά συστατικά για να συμπληρώσετε τους ορισμούς.

- _____ είναι συστατικά απαραίτητα για την ανάπτυξη υγιών μυών και πολύτιμα για τη σωματική και νοητική μας ανάπτυξη.
- _____ βοηθούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μειώνουν τον κίνδυνο ασθενειών.
- _____ προσφέρουν ενέργεια στο σώμα μας.

3. Συμπληρώστε τις προτάσεις για να σχηματιστεί σωστά η πυραμίδα της διατροφής.



Τροφές πλούσιες σε _____ .

Πρέπει να τρώμε _____ .



Τροφές πλούσιες σε _____ .

Πρέπει να τρώμε _____ .



Τροφές πλούσιες σε _____ .

Πρέπει να τρώμε _____ .



Τροφές πλούσιες σε _____ .

Πρέπει να τρώμε _____ .

4. Ταξινομήστε το καθένα γράφοντας μπροστά τον αριθμό της ομάδας τροφών που ανήκει.



γαλακτοκομικά



πατάτες



φράουλες



τυρί



ψάρι



σοκολάτα



κοτόπουλο



λάδι



μακαρόνια



όσπρια



κρέας



αυγά



κουνουπίδι



ψωμί



νερό



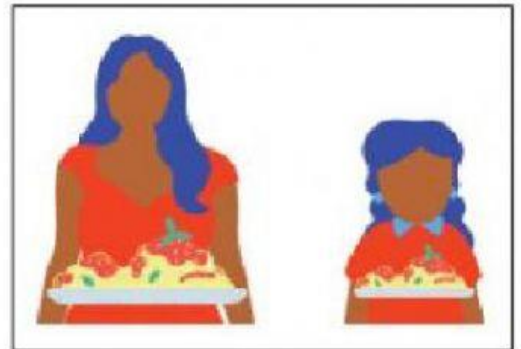
κρεμμύδι



καρπούζι

5. Συμπληρώστε τις προτάσεις και ενώστε με τις εικόνες που ταιριάζουν.

Αποφεύγετε την υπερβολική
κατανάλωση _____.
Το σώμα σας αποθηκεύει το λίπος που
δεν χρησιμοποιεί .
Αυτό είναι _____ για την υγεία.



Καταναλώνετε τη σωστή ποσότητα
_____ για το σώμα σας και την
ηλικία σας.
Η έλλειψη θρεπτικών ουσιών από τη
διατροφή σας οδηγεί σε _____ .



Τρώτε _____ φορές την ημέρα:
πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και μια
μερίδα _____ ή γιαουρτιού
μεταξύ των γευμάτων.



Να τρώτε πάντα _____. Είναι το
πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.
Προσφέρει _____ που
χρειαζόμαστε μέχρι το κύριο γεύμα.

