

9-12-2020

ΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

οι τροφές

1. Αντιστοιχίζω τα συστατικά με τη λειτουργία τους.

σίδηρος	ανάπτυξη οργανισμού
ασβέστιο	πηγή ενέργειας
φυτικές ίνες	άμυνα του οργανισμού
πρωτεΐνες	ανάπτυξη οστών και δοντιών
βιταμίνες	μεταφορά οξυγόνου στα κύτταρα
υδατάνθρακες	πέρασμα τροφής μέσα από το πεπτικό σύστημα

2. Βάζω κάθε τροφή στη στηλή που ταιριάζει.

όσπρια, ρύζι, κρέας, ρίζες φυτών, ψωμί, πατάτες, βούτυρο, φρούτα, αβγά, πατάτες, φρούτα, όσπρια, ελαιόλαδο, ρίζες φυτών, μακαρόνια, γάλα, όσπρια

πρωτεΐνες	υδατάνθρακες	λίπη	φυτικές ίνες

3. Βάζω Σ για το σωστό και Λ για το λάθος.

- ___ Πρέπει να τρώω μόνο ένα είδος τροφών για να είμαι υγιής.
- ___ Πρωτεΐνη μπορώ να πάρω από μια μπριζόλα και ένα πιάτο φακές.
- ___ Οι φυτικές ίνες είναι απαραίτητες για την άμυνα του οργανισμού μου.
- ___ Συστατικά όπως οι βιταμίνες με προστατεύουν από αρρώστιες.
- ___ Θα πρέπει να βάζω λάδι το φαγητό μου.
- ___ Τρώγοντας γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν ασβέστιο φροντίζω τα κόκαλά μου.
- ___ Μια μπανάνα είναι πηγή χημικής ενέργειας για τον οργανισμό μου.
- ___ Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη των οστών μου.