

Διατροφική πυραμίδα

Όνομα:



1. Ποια τρόφιμα βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας;

Ψωμί
Δημητριακά
Ρύζι
Ζυμαρικά
Γλυκά

2. Τι μας προσφέρουν οι υδατάνθρακες που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας;

Ενέργεια για να παίζουμε
Μας κάνουν να βαριόμαστε
Μας δίνουν λίπος
Μας κάνουν να πεινάμε

3. Πόσες μερίδες φρούτων και λαχανικών προτείνεται να τρώμε κάθε μέρα;

Μία
Δύο
Πέντε
Δέκα

4. Τι τρόφιμα συναντάμε στη δεύτερη σκάλα της πυραμίδας;

Φρούτα
Λαχανικά
Γλυκά
Αναψυκτικά

5. Ποια τρόφιμα μάς βοηθούν να έχουμε δυνατά κόκαλα;

Γάλα
Γιαούρτι
Τυρί
Τηγανητές πατάτες

6. Ποια τρόφιμα έχουν καλά λιπαρά που κάνουν καλό στον εγκέφαλο και την καρδιά;

Έλαια
Ξηροί καρποί
Ζάχαρη
Αναψυκτικά

7. Πού βρίσκονται οι πρωτεΐνες στην πυραμίδα της διατροφής;

Στη βάση
Στην κορυφή
Στην επόμενη σκάλα πάνω από τα γαλακτοκομικά

8. Ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες;

Κρέας
Ψάρι
Αυγά
Όσπρια

9. Ποια τρόφιμα βρίσκονται στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας και πρέπει να τα τρώμε σπάνια;

Γλυκά
Αναψυκτικά
Τηγανητά φαγητά
Φρούτα

10. Ποια τρόφιμα πρέπει να προτιμάμε για να έχουμε σωστή και υγιεινή διατροφή;

Δημητριακά
Φρούτα και λαχανικά
Γαλακτοκομικά προϊόντα
Γλυκά και αναψυκτικά

