

Διατροφική πυραμίδα

Όνομα:



1. Ποια τρόφιμα βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας; (Διάλεξε όλα όσα είναι σωστά.)

Ψωμί

Δημητριακά

Ρύζι

Γλυκά

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

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

4. Τι τρόφιμα συναντάμε στη δεύτερη σκάλα της πυραμίδας; (Διάλεξε όλα όσα είναι σωστά.)

Φρούτα

Λαχανικά

Γλυκά

Τηγανητά φαγητά

5. Ποια τρόφιμα μάς βοηθούν να έχουμε δυνατά κόκαλα; (Διάλεξε όλα όσα είναι σωστά.)

Γάλα

Γιαούρτι

Τυρί

Τηγανητές πατάτες

6. Ποια τρόφιμα έχουν καλά λιπαρά που κάνουν καλό στον εγκέφαλο και την καρδιά; (Διάλεξε όλα όσα είναι σωστά.)

Έλαια

Ξηροί καρποί

Γλυκά

Τηγανητά φαγητά

7. Πού βρίσκονται οι πρωτεΐνες στην πυραμίδα της διατροφής;

8. Ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες; (Διάλεξε όλα όσα είναι σωστά.)

Κρέας

Ψάρι

Αυγά

Οσπρια

9. Ποια τρόφιμα βρίσκονται στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας και πρέπει να τα τρώμε σπάνια; (Διάλεξε όλα όσα είναι σωστά.)

Γλυκά

Τηγανητά φαγητά

Φρούτα

Ξηροί καρποί

10. Ποια τρόφιμα πρέπει να προτιμάμε για να έχουμε σωστή και υγιεινή διατροφή;
(Διάλεξε όλα όσα είναι σωστά.)

Δημητριακά

Φρούτα

Γλυκά

Λαχανικά

Τηγανητά φαγητά

