

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.

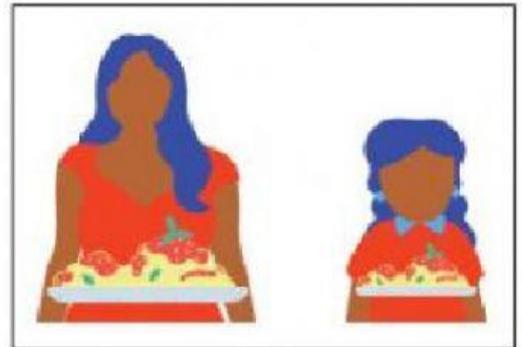
	<p>Τροφές πλούσιες σε _____ . Πρέπει να τρώμε _____ .</p>
	<p>Τροφές πλούσιες σε _____ . Πρέπει να τρώμε _____ .</p>
	<p>Τροφές πλούσιες σε _____ . Πρέπει να τρώμε _____ .</p>
	<p>Τροφές πλούσιες σε _____ . Πρέπει να τρώμε _____ .</p>

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

<p>1</p> <p>Λίπη</p>	 γαλακτοκομικά	 πατάτες	 φράουλες
<p>2</p> <p>2</p> <p>Πρωτεΐνες</p>	 τυρί	 ψάρι	 σοκολάτα
<p>3</p> <p>3</p> <p>Βιταμίνες και μέταλλα</p>	 κοτόπουλο	 λάδι	 μακαρόνια
<p>4</p> <p>4</p> <p>Υδατάνθρακες</p>	 όσπρια	 κουνουπίδι	 ψωμί
	 κρέας	 αυγά	 νερό
		 κρεμμύδι	 καπούζι

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

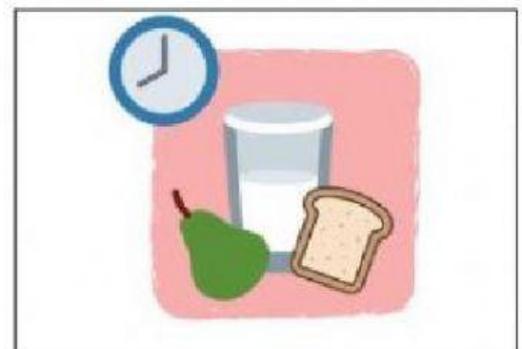
Αποφεύγετε την υπερβολική
κατανάλωση _____.
Το σώμα σας αποθηκεύει το λίπος που
δεν χρησιμοποιεί .
Αυτό είναι _____ για την υγεία.



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.

