

ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

1. Να τοποθετήσετε τα παρακάτω τρόφιμα στη σωστή ομάδα τροφίμων:

ΤΡΟΦΙΜΑ

γιαούρτι
μπανάνες
λουκάνικα
βούτυρο γάλακτος
πορτοκάλια
πατάτες
μαρούλι
ανανάς
χταπόδι
κρέμα γάλακτος
λάχανο
μαρίδες
φακές
φιδές
μαργαρίνη
φρυγανιές
γάυρος
κοτόπουλο
φιστίκια
ρύζι
αρνί
ρεβίθια
καλαμάρια

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1^η : Γάλα και γαλακτοκομικά
προϊόντα

2^η: Φρούτα και χορταρικά

3^η: Δημητριακά και ψωμί

4^η: Κρέας- ψάρι -όσπρια

5^η : Λίπη - έλαια

2. Να αντιστοιχήσετε κάθε στοιχείο της ΣΤΗΛΗΣ Α με ένα στοιχείο της ΣΤΗΛΗΣ Β.

ΣΤΗΛΗ Α

Φυτικές ίνες

Αντιοξειδωτικές ουσίες

Βιταμίνες

Πρωτεΐνες

Κορεσμένα

ΣΤΗΛΗ Β

α. Περνούν αδιάλυτες από τον πεπτικό σωλήνα(έντερο)

β. Κίνδυνος καρδιαγγειακών νοσημάτων

γ. Προστατεύουν τα κύτταρα από την πρόωγη γήρανση και από τη φθορά

δ. Δεν έχουν θερμιδική αξία

ε. Δίνουν ενέργεια στον οργανισμό μας

2. Συμπληρώστε τα κενά στο παρακάτω κείμενο με λέξεις που σας δίνονται στην παρένθεση. Κάποιες λέξεις περισσεύουν.

(οστά, ασβεστίου, υδατανθράκων, καλίου, βρασμού, μαλλιά, αντιοξειδωτικών, κορεσμού, πρωτεϊνών, δόντια)

Η ομάδα του γάλακτος θεωρείται η σημαντικότερη πηγή για γερά και Τα φρούτα έχουν υψηλό βαθμό και είναι σημαντική πηγή

3. Να κυκλώσετε τη σωστή απάντηση:

Το μητρικό γάλα

α. Περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά και αντισώματα.

β. Υπάρχει και στο εμπόριο με τα ίδια ακριβώς συστατικά και αντισώματα (σε μορφή σκόνης).

γ. Είναι κατάλληλο και για ενηλίκους.

δ. Όλα τα παραπάνω.

Τα λιπίδια

- α. Δεν θεωρούνται θρεπτικά συστατικά
- β. Περιέχουν λιγότερες θερμίδες από αυτές των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών
- γ. Βρίσκονται σε τροφές της 2ης Ομάδας.
- δ. Κανένα από τα παραπάνω.

Τα όσπρια

- α. Ανήκουν στην 3η Ομάδα Τροφίμων
- β. Δεν έχουν φυτικές ίνες
- γ. Είναι φτωχά σε λιπίδια
- δ. Δεν έχουν πρωτεΐνες

Το βούτυρο ανήκει στην ομάδα

- α. γάλα και γαλακτοκομικά
- β. φρούτα και λαχανικά
- γ. κρέας ψάρι, όσπρια
- δ. λίπη και έλαια

Είναι σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών

- α. το ψωμί και τα δημητριακά
- β. τα φρούτα και τα χορταρικά
- γ. το κρέας
- δ. το γάλα και τα προϊόντα του

Από την ομάδα ψωμιού και δημητριακών πρέπει να προτιμάμε προϊόντα ολικής άλεσης γιατί

- α. παρέχουν σημαντικές βιταμίνες μέταλλα και ιχνοστοιχεία
- β. δίνουν μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης
- γ. όση ποσότητα και να καταναλώσουμε, δε μας παχαίνουν
- δ. είναι παρασκευασμένα από άσπρο αλεύρι

Η ομάδα του κρέατος έχει σημαντική θρεπτική αξία γιατί

- α. περιλαμβάνει γευστικά και νόστιμα τρόφιμα
- β. είναι πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και μετάλλων
- γ. έχει κορεσμένα λιπίδια
- δ. ανεβάζει τη χοληστερόλη