

ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

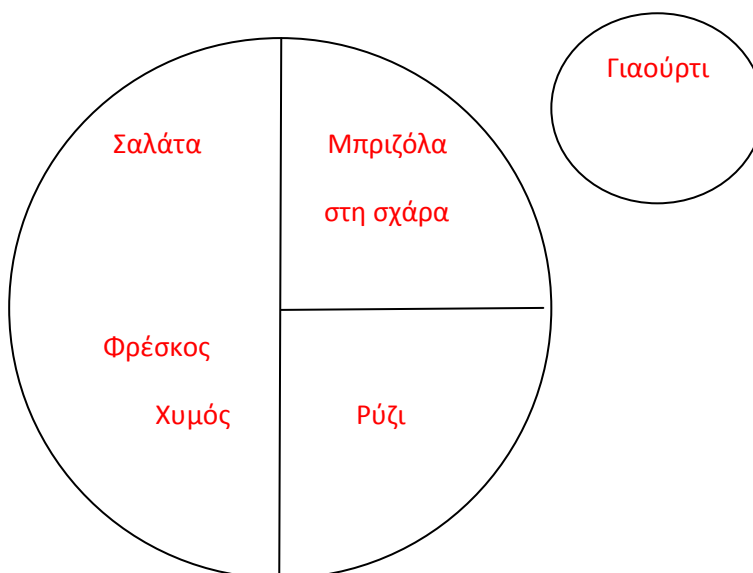
ΘΕΜΑ: Π.Υ.Δ - ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ ΠΙΑΤΟΥ ΜΟΥ

ΤΑΞΗ Α΄

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 06/04/2020 -12/04/2020

1. Να σχεδιάσετε το μοντέλο του «πιάτου μου» και να συμπληρώσετε τις ακόλουθες τροφές στην κατάλληλη θέση ώστε να δημιουργήσετε ένα ισοζυγισμένο μεσημεριανό γεύμα.

Σαλάτα, γιαούρτι, Μπριζόλα στη σχάρα, Φρέσκος χυμός πορτοκάλι, Ρύζι



2. Να γράψετε **τέσσερις** τροφές οι οποίες είναι πλούσιες σε **υδατάνθρακες**:

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	
1. Μακαρόνια	2. Ρύζι
3. Πατάτες	4. Ψωμί

3. Να γράψετε **τέσσερις** τροφές οι οποίες είναι πλούσιες σε **πρωτεΐνες**:

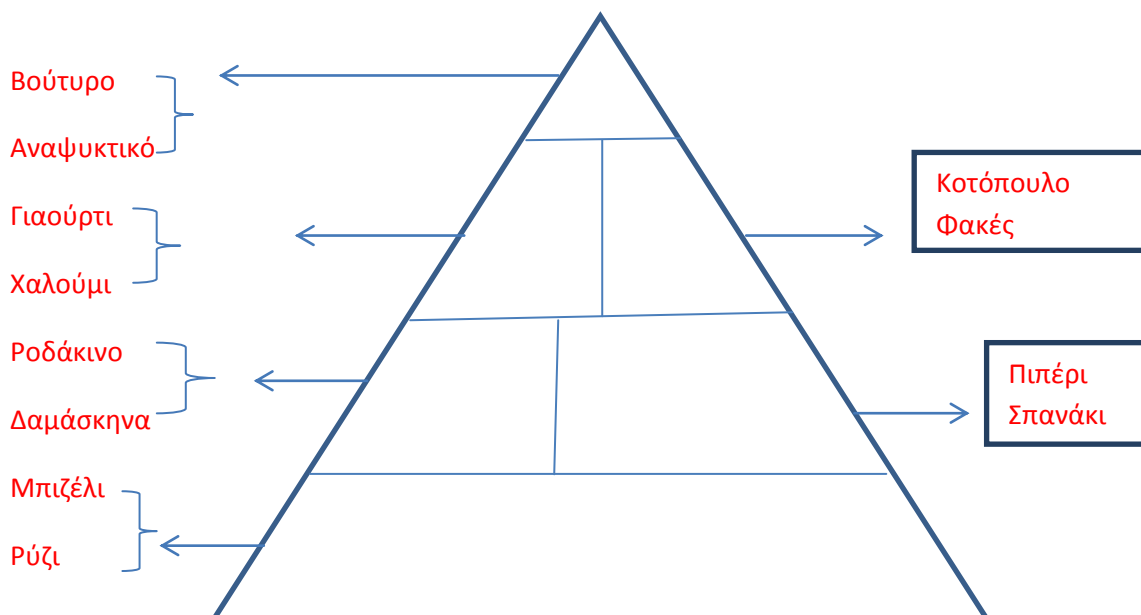
ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	
1. Αυγά	2. Ψάρια
3. Κρέας	4. Ξηροί καρποί

4. Να εξηγήσετε γιατί οι τροφές τοποθετούνται σε σχήμα πυραμίδας. Πως μπορεί η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής να μας καθοδηγήσει σωστά σε σχέση με τις διατροφικές μας επιλογές.

Σύμφωνα με το σχήμα της πυραμίδας, όσο ανεβαίνουμε προς τα πάνω τόσο πρέπει να μειώνουμε την ποσότητα της τροφής. Με λίγα λόγια η Π.Υ.Δ μας καθοδηγεί στο πόσο αλλά και τι πρέπει να τρώμε.

5. Να τοποθετήσετε τις πιο κάτω τροφές στην κατάλληλη θέση της Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής:

Βούτυρο, Μπιζέλι, Πιπέρι, Κοτόπουλο, Χαλούμι, Αναψυκτικό, Ρύζι, Ροδάκινο, Γιαούρτι, Φακές, Σπανάκι, Δαμασκηνά



Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας