

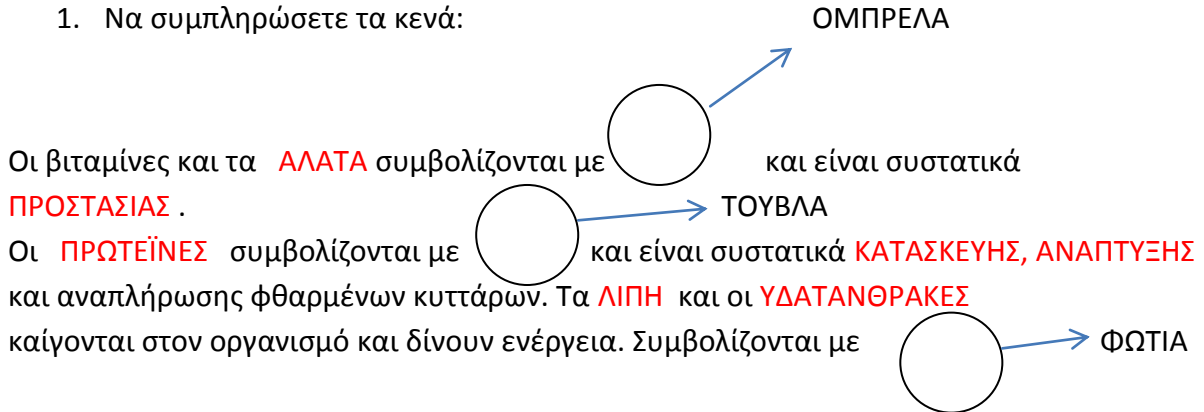
# ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

## ΘΕΜΑ: ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ – ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

ΤΑΞΗ Α΄

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 23/03/2020 -29/03/2020**

1. Να συμπληρώσετε τα κενά:



2. Να κυκλώσετε **ΔΥΟ** σωστές απαντήσεις.

### **ΑΛΑΤΑ**

1. Γλυκόζη    2. Σίδηρο    3. Φυτικά    4. Φωσφόρο    5. Α

### **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ**

1. Β    2. Ζωικοί    3. Ασβέστιο    4. Άμυλο    5. Φυτικές ίνες

### **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**

1. Φυτικές    2. Σίδηρο    3. Γλυκόζη    4. Ζωικές    5. Φρουκτόζη

### **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

1. Ιώδιο    2. Άμυλο    3. Ε    4. Δ    5. Ζάχαρη

### **ΛΙΠΗ**

1. Φυτικά    2. Α    3. Ζωικά    4. Σίδηρο    5. Μαγνήσιο

3. Να βάλετε **X** στην τροφή, η οποία **δεν ανήκει** στην ίδια ομάδα τροφών με τις άλλες τροφές:

1	Ρύζι	Μακαρόνια	Ψωμί	Φακές	Πατάτα
2	Γιαούρτι	Φρέσκο κρέμα	Τυρί	Γάλα	Φέτα
3	Κολοκάσι	Φασόλια	Αμύγδαλα	Ψάρι	Αυγά
4	Μήλο	Ντομάτα	Πορτοκάλι	Κουνουπίδι	Φρουτοποτό

4. Να σημειώσετε δίπλα από κάθε τροφή, την ομάδα ( **ολοκληρωμένη** ) στην οποία ανήκει:

**Καλαμάρι:** **Κρέας, Ψάρι, Όσπρια, Αυγά , Ξηροί καρποί, Θαλασσινά**

**Φυστικοβούτυρο:** **Λίπη και έλαια**

**Κολοκάσι:** **Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά**

**Γιαούρτι:** **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**

5. Να βελτιώσετε τις τροφές του πιο κάτω γεύματος ώστε να γίνει πιο υγιεινό.

<b>Ανθυγιεινό γεύμα</b>	<b>Υγιεινό γεύμα</b>
Πατάτες τηγανιτές	Πατάτες βραστές
Σαλάτα με μαγιονέζα	Σαλάτα χωριάτικη
Τηγανιτό κοτόπουλο	Κοτόπουλο σχάρας
Φρουτοποτό	Φρέσκος χυμός πορτοκάλι

6. Να εξηγήσετε γιατί πρέπει να τρώμε ποικιλία τροφών.

**Πρέπει να τρώμε ποικιλία τροφών για να παίρνουμε ποικιλία θρεπτικών συστατικών.**