

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.	2.
3.	4.

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

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	
1.	2.
3.	4.

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.

.....

.....

.....

.....

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

