**ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΘΕΜΑ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΑΤΡΟΦΗ**

**ΤΑΞΗ B΄**

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

1.Συμπληρώνω σωστά τα κενά.

* Η βασική μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παίρνω από τις τροφές είναι οι .......................
* Μετά τη διαδικασία πέψης των τροφών, η τροφή μετατρέπεται από τη βιολογική ενέργεια σε άλλες 5 μορφές ενέργειας, .........................., ..............................., .................................., ............................, ...............................
* Οι ημερήσιες ποσοστιαίες αναλογίες σε θρεπτικά συστατικά είναι, 55%........................., 30% ................ και 15% ....................

2. Γιατί οι άνθρωποι είναι απαραίτητο να παίρνουν καθημερινά ενέργεια από τις τροφές. Δώστε δυο λόγους.

................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

3.Γιατί οι τροφές δεν παρέχουν όλες το ίδιο ποσοστό ενέργειας;

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

4.Ποιές κατηγορίες θρεπτικών συστατικών δίνουν ενέργεια/θερμίδες στον ανθρώπινο οργανισμό;

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

5. Πιο κάτω παρατίθενται τροφές χαμηλής και υψηλής θερμιδικής/ ενεργειακής αξίας. Βάλτε ***Χ*** σε χαμηλής και ***Υ*** σε υψηλής.

Άπαχο γάλα σκόνη .................

Ολόπαχο γάλα ..................

Φρέσκια κρέμα ................

Μιλκσεικ .............

Παγωτό ...............

Γιαούρτι με γεύση φρούτου, 2% λιπαρά ...............

Πρόβειο γιαούρτι, 10% λιπαρά .................

Χαλούμι ................

Αναρή ..................

Αυγά ....................

Ψάρι ....................

Χοιρινό λουκάνικο ...................

Φυστικοβούτυρο ....................

Φασόλια ....................

Ξηροί καρποί ...............

Κοτόπουλο στήθος ..............

Χοτ-ντογκ ................

Μακαρόνια ...............

Ψωμάκια ............

Τηγανητό ρύζι .................

Δημητριακά φτωχά σε ζάχαρη .............

Παξιμάδια ................

Βραστές Πατάτες .................

Τηγανητές Πατάτες ..................

Μούρα .........

Κομπόστο φρούτου ............

Αποξηραμένα φρούτα ...............

Φυσικός χυμός πορτοκάλι ...............

Καρότα ................

Ντομάτα .................

Ντόνατς ................

Κείκ .................

Αναψυκτικό ..................

Μπισκότα ..................

Κρουασάν ...................

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας