**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:

Oι βιταμίνες και τα ................................... συμβολίζονται με και είναι συστατικά........................................ . Οι ......................................... συμβολίζονται με και είναι συστατικά ......................................... , ..................................... και αναπλήρωσης φθαρμένων κυττάρων. Τα .................................. και οι ............................................. καίγονται στον οργανισμό και δίνουν ενέργεια. Συμβολίζονται με

1. 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. Zωικές 5. Φρουκτόζη

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

1. Ιώδιο 2. Άμυλο 3. Ε 4. Δ 5. Ζάχαρη

**ΛΙΠΗ**

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

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

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

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

**Καλαμάρι:** .......................................................................................................................

**Φυστικοβούτυρο:** ...........................................................................................................

**Κολοκάσι:** .......................................................................................................................

**Γιαούρτι: ...**.......................................................................................................................

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Ανθυγιεινό γεύμα** | **Υγιεινό γεύμα** |
| Πατάτες τηγανιτές |  |
| Σαλάτα με μαγιονέζα |  |
| Τηγανιτό κοτόπουλο |  |
| Φρουτοποτό |  |

1. Να εξηγήσετε γιατί πρέπει να τρώμε ποικιλία τροφών.

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

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας