

2.2 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑ 2- ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

1. Για ποιο λόγο χρησιμοποιούμε Την ομαδοποίηση των τροφών;

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

2. Πόσες και ποιες είναι οι βασικές ομάδες τροφών και γιατί είναι βασικές ;

-
-
-
-

3. Ποιες ομάδες τροφών δεν είναι βασικές και γιατί;

-
-
-

4. Στον παρακατω πίνακα να γράψετε δύο παραδείγματα τροφών για την κάθε κατηγορία τροφών.

Δημητριακά	
Αμυλούχα Λαχανικά	
Φρούτα	
Λαχανικά	
Κρέας	
Ψάρι	
Θαλασσινά	
Όσπρια	
Ξηροί καρποί	
Γαλακτοκομικά προϊόντα	
Λίπη	
Έλαια	
Ζαχαρωτά	
Ζαχαρούχα ποτά	

5. Τι μπορεί να προκαλέσει η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης στον οργανισμό;

.....
.....

6. Σας δίνονται οι παρακάτω τροφές. Να τις κατατάξετε στις σωστές κατηγορίες στον κύκλο των τροφών.

Ψωμί, κοτόπουλο, γάλα, φρουτοποτό, καραμέλες, γαρίδες, αχλάδι, πατάτα, χταπόδι, μαργαρίνη, βούτυρο, μακαρόνια, ρύζι, τούρτα, κολοκάσι, μανταρίνι, σουπιές, μπανάνα, αυγό, ξηροί καρποί, κεράσια, πιπέρια, κόκα-κόλα, σοκολάτα, γιαούρτι, μαρούλι, κριθαράκι, μπιζέλια, αγκινάρες, τυρί, τσιπούρα, μανιτάρια, αραβοσιτέλαιο, ελαιόλαδο.

Κύκλος τροφών

