

Επαναληπτικό Φύλλο Εργασίας - Η Διατροφή

Όνομα:

Ημερομηνία:

Βάλε (Σ) για σωστό και (Λ) για λάθος.

1. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι σημαντικά για την υγεία μας. ()
2. Τα αναψυκτικά είναι απαραίτητα κάθε μέρα στη διατροφή μας. ()
3. Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας. ()
4. Οι πρωτεΐνες βρίσκονται μόνο στα γλυκά. ()
5. Πρέπει να πίνουμε αρκετό νερό καθημερινά. ()

Συμπλήρωσε τα κενά

1. Οι τροφές που μας δίνουν ενέργεια είναι πλούσιες σε _____.
2. Οι _____ βοηθούν στην ανάπτυξη και επιδιόρθωση των μυών.
3. Η _____ είναι απαραίτητη για γερά κόκαλα και δόντια.
4. Τα _____ περιέχουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες.
5. Το _____ βοηθά στην καλή λειτουργία του οργανισμού και αποτοξίνωση.

Ταξινομήσε τις τροφές

Βάλε κάθε τροφή στη σωστή κατηγορία:

Κατηγορίες:

- Πρωτεΐνες
- Υδατάνθρακες
- Λίπη
- Βιταμίνες

Τροφές:

1. Ψωμί
2. Κοτόπουλο
3. Βούτυρο
4. Μήλο
5. Τυρί
6. Ρύζι
7. Πορτοκάλι

Σύντομη απάντηση

1. Τι σημαίνει "ισορροπημένη διατροφή";
2. Τι μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε τη ζάχαρη στη διατροφή μας;
3. Ποια είναι τα οφέλη της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών;