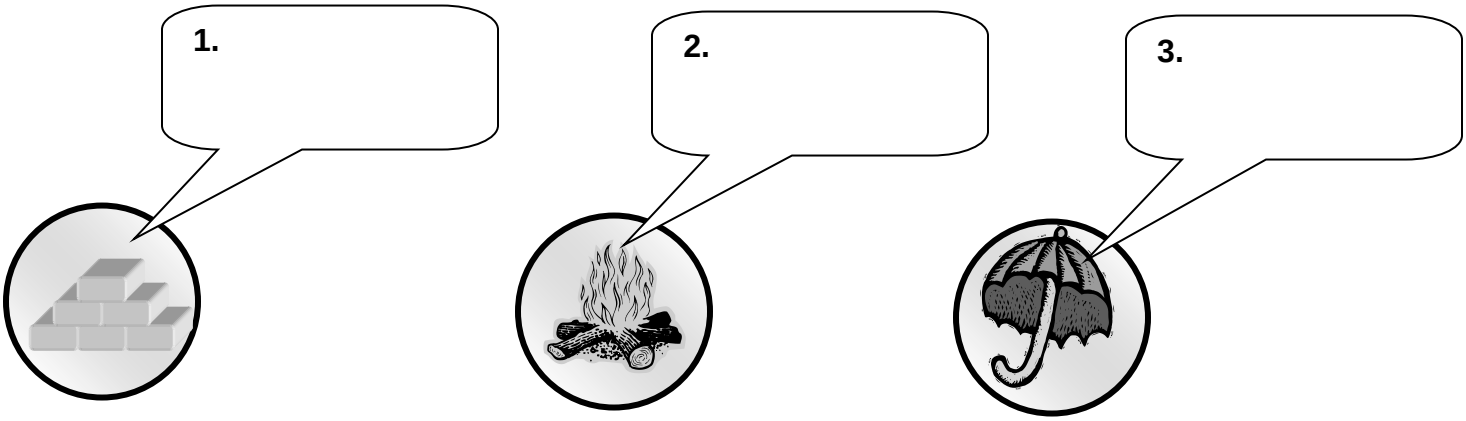
Επαναληπτικό Φύλλο Εργασίας:
Διατροφή Α΄ Γυμνασίου

Γειά σας αγαπημένα μας παιδιά! Ευχόμαστε να είστε όλοι καλά στην υγεία σας, να έχετε υπομονή και όλα θα πάνε καλά!
Σας στέλλουμε επαναλειπτικά φυλλάδια στη Διατροφή τα οποία μπορείτε να τα κάνετε και να τα στείλετε στη διδάσκουσα καθηγήτρια σας μέσω email.

Δήμητρα Αθανασίου: demeatha@hotmail.com
Μαρία Γιαννάκη: mayiadiet2005@yahoo.gr

Α. Οι τροφές, με τα Θρεπτικά Συστατικά που περιέχουν, βοηθούν:



Β. Να συμπληρώσεις τα κενά:

1. Μονάδα μέτρησης της ενέργειας είναι οι _____(Kcal) και τα _____ (Kj).
2. Κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικό ποσό ενέργειας καθημερινά ανάλογα με τις _____ που κάνει, την _____και το _____.
3. Το άμυλο είναι είδος _____.
4. Το _____% του ανθρώπινου οργανισμού αποτελείται από νερό. Επιβάλλεται να πίνουμε καθημερινά νερό, τουλάχιστον _____ ποτήρια.
5. Η ομαδοποίηση των τροφών αποτελεί ένα _____.

6. Χωρίς τις βιταμίνες ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει κανένα άλλο _____.

Γ. Να γράψεις δίπλα από κάθε πρόταση Ορθό ή Λάθος:

1. Σύμφωνα με την ομαδοποίηση των τροφών κάθε γεύμα μας πρέπει να περιλαμβάνει μία τροφή από την κάθε ομάδα.
2. Οι Υδατάνθρακες είναι δομικά υλικά του οργανισμού.
3. Το λίπος δίνει στον οργανισμό ενέργεια.
4. Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών βοηθούν τον οργανισμό να φτιάξει αντισώματα.
5. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι τροφές πλούσιες σε λίπος.

Δ. Να εξηγήσεις τη χρησιμότητα των *Πρωτεϊνών* στον οργανισμό:

1. _____
2. _____

Ε. Να γράψεις τέσσερις (4) *τροφές* πλούσιες σε *Υδατάνθρακες*:

_____

_____

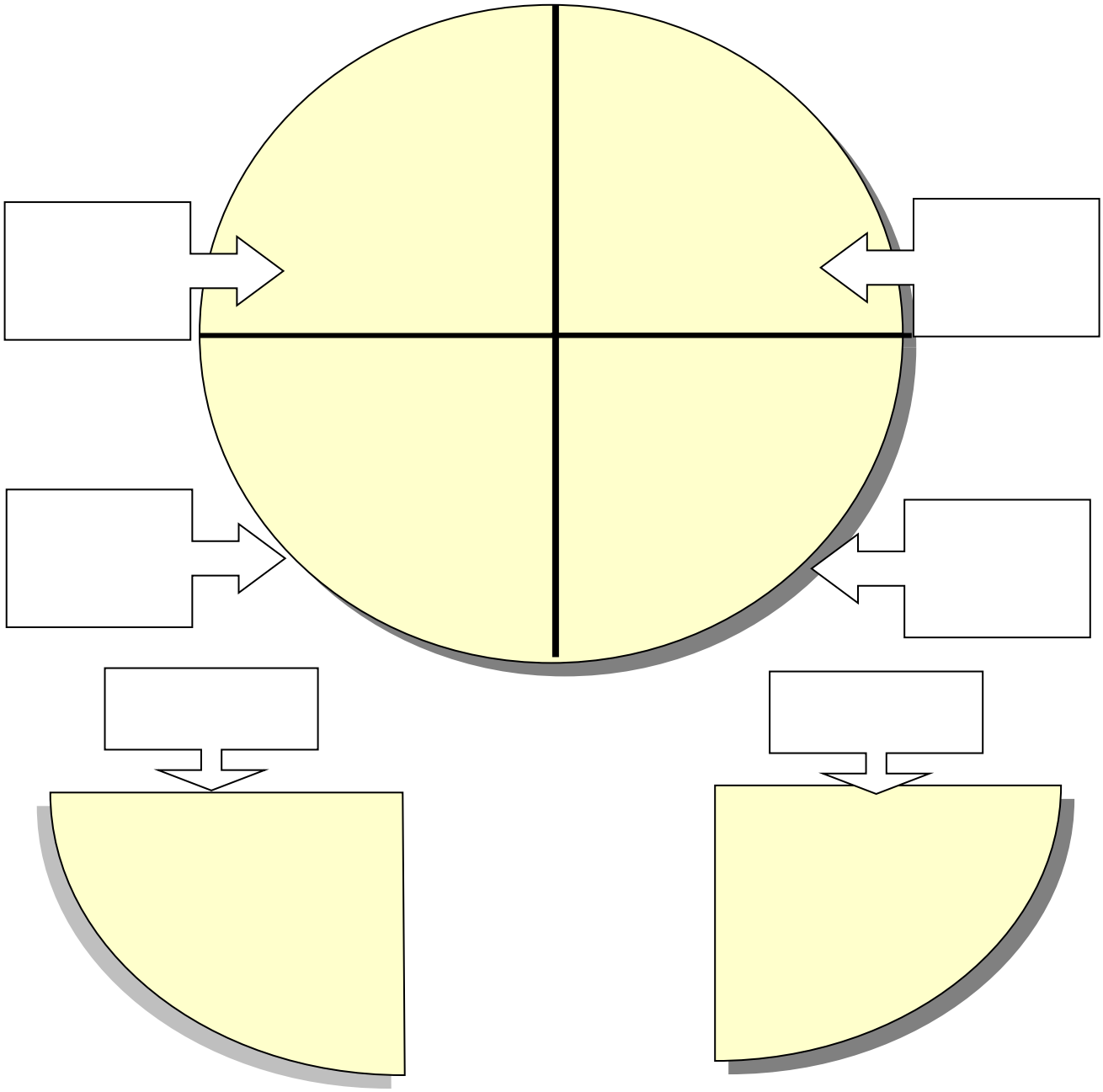
Στ. Να γράψεις τέσσερα Ανόργανα Άλατα:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ζ. Το *Νερό* βοηθά:

1. _____
2. _____
3. _____

Η. Να γράψεις στα κουτιά την ονομασία της κάθε ομάδας:



Θ. Να τοποθετήσεις τις τροφές (20) στην Ομάδα ή Υποομάδα Τροφών που ανήκουν:

κρέας, μαρούλι, μήλο, καλαμπόκι, πατάτες, ελαιόλαδο, αμύγδαλα, ρύζι, ψωμί, αναψυκτικό, γιαούρτι, αυγό, σοκολάτα, κρέμα γάλακτος, φράουλες, βούτυρο, φασόλια, τυρί, καρότο, γάλα