**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ στην ενότητα ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ 1**

**Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής & της κατάταξης τροφίμων στη συνέχεια:**

ΟΔΗΓΙΑ: Κυκλώστε τη σωστή απάντηση / μια απάντηση είναι η σωστή σε κάθε ερώτηση

1. Τι περιλαμβάνει το πιάτο της ισορροπημένης διατροφής;
   * + 1. Υδατάνθρακες , λίπη , πρωτεΐνες, λαχανικά
       2. Υδατάνθρακες, κρέας, γάλα, λαχανικά
       3. Υδατάνθρακες, νερό, πρωτεΐνες, λίπη
       4. Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λαχανικά, λίπη
2. Πόσες ομάδες τροφίμων γνωρίζουμε ;
3. 6
4. 4
5. 3
6. 2
7. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των υδατανθράκων ;
   1. Ψωμί, ελιές , ζυμαρικά
   2. Γάλα, τυρί, ψωμί
   3. Ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες
   4. Λάχανο, καρότο, πιπεριά
8. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των πρωτεϊνών;
   1. Κρέας, ψάρι, ντομάτα
   2. Κρέας, ψάρι, τυρί
   3. Γάλα, αυγό, πιπεριά
   4. Γιαούρτι, τυρί , αυγό
9. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών;
   1. Πιπεριά, ντομάτα , μπρόκολο
   2. Πατάτα, καρότο, μπριζόλα
   3. Ντομάτα, τυρί, ψωμί
   4. Κρέας, ψάρι και αυγό

ΟΔΗΓΙΑ: Κατατάξετε τα τρόφιμα σε κατηγορίες: η κάθε εικόνα εντάσσεται σε συγκεκριμένη ομάδα, γράψτε τις ομάδες δίπλα από την κάθε εικόνα τροφίμου που ακολουθεί:

…………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………

……………………………………………….………………………………..