



Όνοματεπώνυμο
 Τάξη
 Τμήμα
 Ημερομηνία

1. Να καταγράψετε στον παρακάτω πίνακα τα αποτελέσματα σας ως προς τη σύσταση

		Λίπη	Πρωτεΐνες	Υδατάνθρακες	άμυλο
1	Κουλούρι				
2	Φρυγανιά				
3	Χυμό πορτοκαλιού				
4	αυγό				
5	τυρόπιτα				

2. Να εξηγήσετε ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγει κάποιος που κάνει δίαιτα από λιπαρά.

.....

3. Γιατί πρέπει η διατροφή μας να περιέχει ποικιλία τροφών;

.....

4. Ποια η σημασία των λιπών, των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων για τον οργανισμό μας;

.....

