**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3**

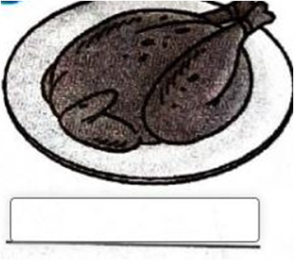
1. ***Ποια είναι η θρεπτική αξία που έχει καθένα από τα παρακάτω τρόφιμα;***

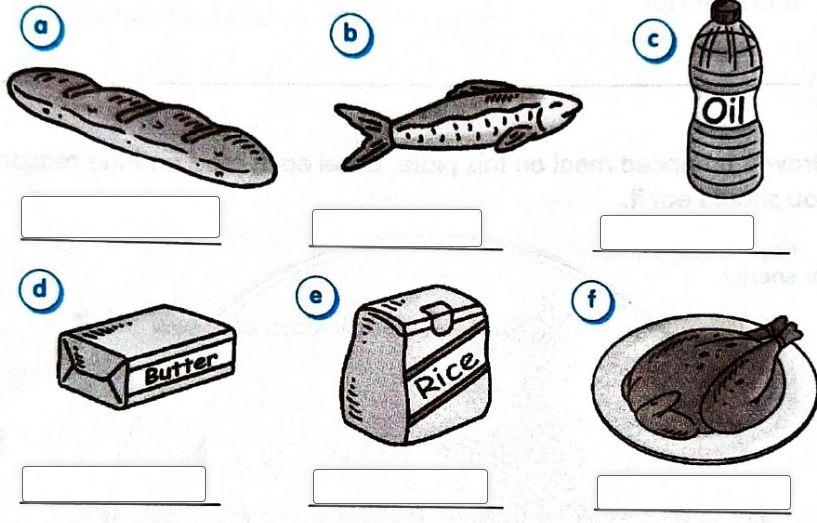
***Διάλεξε και βάλε τη σωστή λέξη κάτω από κάθε εικόνα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την ίδια λέξη πάνω από μια φορά.***

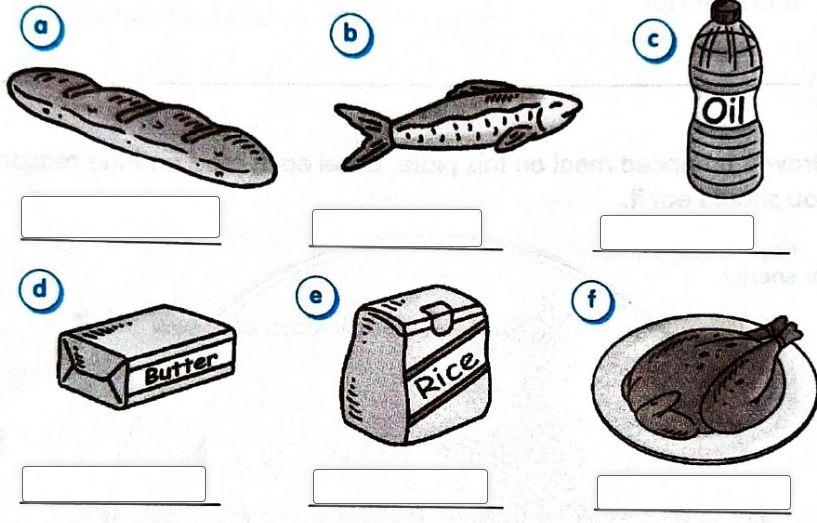
**πρωτεΐνες**

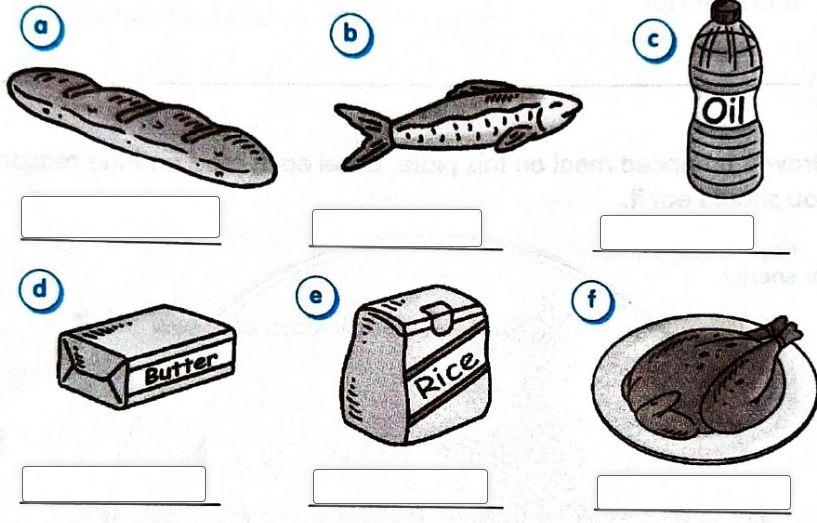
**λιπαρά**

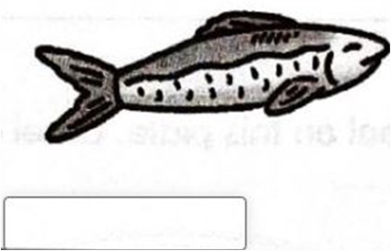
**Υδατάνθρακας**











1. ***Σωστό-Λάθος***

* Οι πατάτες και το ρύζι είναι παχυντικές τροφές

* Πρέπει να τρώμε μόνο ένα είδος τροφής καθημερινά
* Πρέπει να τρώμε τροφές από όλες τις ομάδες για να είμαστε υγιείς
* Τρόφιμα όπως τηγανητά και γλυκά είναι πηγές βιταμινών και ιχνιστοιχείων
* Φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι πηγές βιταμινών, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών.