

ΜΕΤΡΟ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ - ΚΙΝΗΣΗ, ΕΥΕΞΙΑ

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα

Κόψτε τις κάρτες multiple choice:

(πρέπει να απαντήσετε χρησιμοποιώντας τη βοήθεια - οι σωστές απαντήσεις είναι με κόκκινο χρώμα)

<p>Για ένα υγιεινό πρωινό επιλέγεις:</p> <p>A) ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο B) ένα κρουασάν σοκολάτας Γ) ένα παγωτό βανίλια και μία ζαμπονοτυρόπιτα Δ) ένα σάντουιτς με τυρί, ζαμπόν, μπέικον και μαρμελάδα φράουλα</p>	<p>Για ένα υγιές σώμα:</p> <p>A) αρκεί να τρέφεις σωστά B) να τρως ό,τι και όσο θέλεις αλλά να «καις» τις θερμίδες κάνοντας γυμναστική Γ) να τρέφεις υγιεινά και να ασκείσαι τακτικά</p>
<p>Ένα υγιές κολατσιό περιλαμβάνει:</p> <p>A) τσιπς B) φρούτο Γ) κρουασάν</p>	<p>Πόσα γεύματα την ημέρα πρέπει να τρως;</p> <p>A) 2-3 γεύματα B) 5 γεύματα Γ) όσα γεύματα προλάβουμε</p>
<p>Η σωματική δραστηριότητα βοηθά:</p> <p>A) στον καλύτερο ύπνο B) στην αυτοπεποίθηση, αφού σου χαρίζει χαρά και ηρεμία Γ) στη διατήρηση του βάρους σου Δ) σε όλα τα παραπάνω</p>	<p>Για γερά κόκκαλα τρως:</p> <p>A) φρούτα και λαχανικά B) γάλα, γιαούρτι, τυρί Γ) μακαρόνια, ρύζι, πατάτες</p>
<p>Στη βάση της διατροφικής πυραμίδας βρίσκονται:</p> <p>A) τα γαλακτοκομικά B) τα φρούτα και τα λαχανικά Γ) οι υδατάνθρακες Δ) τα λίπη</p>	<p>Η ισορροπημένη διατροφή βασίζεται:</p> <p>A) στην κατανάλωση με μέτρο, ποικιλία και ισορροπία B) στην κατανάλωση μόνο με σύνεση και μέτρο Φ) στην κατανάλωση χωρίς μέτρο Δ) στην κατανάλωση μόνο συγκεκριμένων φαγητών</p>
<p>Ποια είναι η καλύτερη διάρκεια και συχνότητα της σωματικής δραστηριότητας;</p> <p>A) 20 λεπτά μια φορά την εβδομάδα B) 45 λεπτά δύο φορές την εβδομάδα Γ) 60 λεπτά κάθε μέρα</p>	<p>Σε ποιο σημείο του πεπτικού συστήματος παράγεται η χολή, ένα υγρό που θα διασπάσει τα λίπη;</p> <p>A) στο συκώτι B) στο λεπτό έντερο Γ) στον οισοφάγο Δ) στο παχύ έντερο</p>
<p>Τα λαχανικά που είναι ευαίσθητα στο φως, όπως οι πατάτες, πρέπει να αποθηκεύονται:</p> <p>A) σε φωτεινό μέρος B) σε σκοτεινό μέρος Γ) στο ψυγείο</p>	<p>Ενεργειακό ισοζύγιο έχεις όταν:</p> <p>A) οι θερμίδες που «παίρνεις» μέσω της διατροφής είναι ίσες με αυτές που «καις» από τη σωματική σου δραστηριότητα B) οι θερμίδες που «παίρνεις» είναι μεγαλύτερες με αυτές που «καις» Γ) οι θερμίδες που «παίρνεις» είναι μικρότερες με αυτές που «καις»</p>