**Φύλλο εργασίας 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ονοματεπώνυμο:** | **Ημερομηνία:** |

**Φύλλο εργασίας**

Επισκεφτείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες και απαντήστε στις ερωτήσεις: <http://www.agogiygeias.gr/joomla/flashes/pyramid4.swf>

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM102/524/3459,14002/extras/mtpc_d02-food-pyramid/index.html>

* Πόσες είναι οι βασικές ομάδες τροφών και γιατί οι επιστήμονες τις κατατάσσουν σε ομάδες;
* Ποια ομάδα τροφών στηρίζεται στην ομάδα «Δημητριακά-Ζυμαρικά- Αμυλώδη»; Ποιες τροφές περιλαμβάνει;
* Ποια ομάδα τροφών βρίσκεται μετά τη βάση της πυραμίδας και ποιες τροφές ανήκουν σε αυτήν;
* Ποια ομάδα τροφών πρέπει να καταναλώνεται 2-4 φορές την εβδομάδα; Ποιες τροφές ανήκουν στην ομάδα αυτήν;
* Σε ποια ομάδα τροφών ανήκει το γάλα; Ποια άλλα τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα αυτή;
* Ποια ομάδα τροφών βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας; Πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνονται οι τροφές της ομάδας αυτής;
* Γράφω δίπλα σε κάθε ομάδα τροφών τη συχνότητα που πρέπει να καταναλώνεται εβδομαδιαία.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |