

Μάθημα:Οικιακή Οικονομία

Ώρα για δράση.....

ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ

❖ Να συμπληρώσετε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:

1. Το.....γάλα υπερέχει από όλα τα είδη γάλακτος.
2. Το..... γάλα περιέχει κακάο,το οποίο εμποδίζει την καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου.
3. Το..... αποτελεί βασικό συστατικό της ομάδας γάλακτος, απαραίτητο για ένα υγιή σκελετό.
4. Ένα ποτήρι γάλα μπορεί να αντικατασταθεί με ένα κεσεδάκι ή με γρ.
5. Το.....γάλα περιέχει 1,5 % λιπαρά, ενώ το.....3,5%.

❖ Να σημειώσετε με ένα (ν) ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των γαλακτοκομικών:

..... κρέμα γάλακτος αβγό γιαούρτι

..... τυρί ρυζόγαλο ξινόγαλα

.....γάλα light σαντιγί τυρί για τόστ

.....σοκολατούχο γάλα μυζήθρα κρέμα καραμελέ

.....παγωτό βούτυρο γιαούρτι με φρούτα



ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Άσκηση 1η

Να σημειώσετε με ένα (ν) ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα «φρούτων και λαχανικών».

..... πατάτες λάχανοφυστίκια φασολάδα
..... φασολάκια λαδερά χορτόσουπα μαϊντανός
.....αβοκάντο ελιές λεμόνι.....φράουλα

Άσκηση 2η

Να σημειώσετε με ένα (ν) ποιες σαλάτες θεωρείτε πιο υγιεινές:

..... χωριάτικη τονοσαλάτα σαλάτα με καλαμπόκι
.....σαλάτα με λαδόξυδο ή λαδολέμονο σαλάτα με μαγιονέζα
..... σαλάτα του σεφ με αλλαντικά σαλάτα με ξηρούς καρπούς

Άσκηση 3η

Να συμπληρώσετε με τις κατάλληλες λέξεις τα κενά :

1. Τα λένε και λαχανικά:.....
2. Όταν είναι τηγανητές είναι πολύ παχυντικές:.....
3. Είναι φρούτο ανοιξιάτικο:.....
4. Είναι φρούτο γεμάτο με βιταμίνη C:.....
5. Να προτιμάμε τακαιφρούτα και λαχανικά διότι περιέχουν περισσότερα....., είναι πιο γευστικά και πιο οικονομικά.



Κρυπτόλεξο:

Βρες τα φρούτα και τα λαχανικά που κρύβονται..... και ξεχωρίσέ τα:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Π	Ρ	Φ	Ρ	Α	Ο	Υ	Λ	Α	Β
2	Ο	Α	Π	Ε	Π	Ο	Ν	Ι	Χ	Σ
3	Ρ	Δ	Μ	Η	Λ	Ο	Σ	Τ	Λ	Κ
4	Τ	Ι	Φ	Κ	Ν	Ε	Π	Π	Α	Ο
5	Ο	Κ	Ψ	Α	Κ	Λ	Α	Α	Δ	Ρ
6	Κ	Ι	Χ	Λ	Ρ	Ι	Ν	Τ	Ι	Δ
7	Α	Α	Κ	Ε	Ν	Α	Α	Α	Π	Α
8	Λ	Ο	Ρ	Μ	Σ	Σ	Κ	Τ	Ρ	Γ
9	Ι	Σ	Α	Ο	Κ	Ο	Ι	Α	Τ	Α
10	Φ	Τ	Σ	Ν	Τ	Γ	Ι	Κ	Σ	Λ
11	Σ	Ε	Λ	Ι	Ν	Ο	Κ	Μ	Ν	Α

Φρούτα

Λαχανικά



ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Άσκηση: Να λύσετε το παρακάτω κρυπτόλεξο στο οποίο ...κρύβονται 10 τρόφιμα της ομάδας δημητριακών και ψωμιού:

Σ	Ε	Τ	Ι	Π	Ο	Λ	Υ	Χ	Κ
Σ	Ι	Κ	Α	Λ	Η	Ω	Η	Α	Ο
Π	Α	Τ	Α	Τ	Α	Μ	Π	Ι	Υ
Α	Ι	Ρ	Α	Ψ	Ω	Μ	Ι	Σ	Α
Μ	Α	Κ	Α	Ρ	Ο	Ν	Ι	Α	Κ
Η	Σ	Α	Β	Ε	Ι	Ζ	Υ	Ρ	Ε
Ι	Κ	Ο	Π	Μ	Α	Λ	Α	Κ	Ρ

Σταυρόλεξο για την ομάδα των Δημητριακών

1										
2										
3										
4										
5										
6										

Ερωτήσεις:

1. Το ψωμί και τα ----- ανήκουν στην 3^η ομάδα.
2. Το ----- είναι το σπουδαιότερο δημητριακό για την παρασκευή ψωμιού.
3. Προέρχονται από ζυμάρι και λέγονται -----
4. Από το ----- φτιάχνουμε το ποπ κόρν.
5. Αν και λαχανικό, ανήκει σ' αυτή την ομάδα:-----
6. Αν και λίγες-----, είναι καλής ποιότητας.



ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ-ΨΑΡΙΩΝ-ΟΣΠΡΙΩΝ

Άσκηση 1^η

Να σημειώσετε με ένα (ν) ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα «κρέας-ψάρι-όσπρια»

.....όσπρια,αβγό, καλαμαράκια,ζαμπόν,φυστίκια
..... χταπόδι, μπιφτέκι, γύρος στο σουβλάκι,
..... κοτόπουλο, αρακάς, λουκάνικο, μπέικον

Να θυμάμαι....

Γιατί δεν πρέπει να καταναλώνουμε συχνά αλλαντικά;

- Περιέχουν πολλές θερμίδες και παχαίνουν
- Περιέχουν πολύ αλάτι και συντηρητικά
- Περιέχουν κορεσμένα λιπαρά και πολλή χοληστερόλη

Άσκηση 2^η

Να συμπληρώσετε τις παρακάτω προτάσεις με τις σωστές λέξεις:

1. Ανήκει στην ομάδα κρέατος και έχει λευκό κρέας -----
2. Δεν έχουν κρέας, αλλά ανήκουν στην ομάδα κρέατος -----
3. Είναι θαλασσινό, νόστιμο και ανήκει στην ομάδα κρέατος -----
4. Είναι υποκατάστατο του κρέατος -----
5. Είναι πλούσια σε άμυλο, φυτικές ίνες και φτωχά σε λιπίδια -----



ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΕΛΑΙΩΝ

Άσκηση 1^η

Να γράψετε τρόφιμα με « κρυμμένο λίπος » και τρόφιμα με ορατό λίπος:

Κρυφό λίπος

Ορατό λίπος

Άσκηση 2^η

Να γράψετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα που πρέπει να αποφεύγουμε. Να αναφέρετε τουλάχιστον 2 τρόφιμα από κάθε ομάδα.



Άσκηση 3^η

Να συμπληρώσετε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:

1. Το ----- πρέπει να το προτιμάμε περισσότερο από όλα τα τρόφιμα της ομάδας των λιπών και ελαίων.
2. Το ----- αν και φρούτο ανήκει στην ομάδα των λιπών και ελαίων.
3. Τα λιπίδια είναι πλούσια σε ----- βιταμίνες.
4. Τα ζωικά λίπη σε κανονικές συνθήκες είναι -----, ενώ τα φυτικά λίπη είναι συνήθως -----.
5. Τα λιπίδια ----- προέλευσης αποτελούνται κυρίως από ακόρεστα λιπαρά οξέα.
6. Τα λιπίδια ----- προέλευσης αποτελούνται από κορεσμένα λιπαρά οξέα.
7. Η ----- ανεβαίνει στο αίμα μας όταν καταναλώνουμε συστηματικά ----- λιπαρά οξέα.
8. Το ελαιόλαδο περιέχει πολύτιμες -----
πολύτιμες για την υγεία και τη μακροζωία.



Άσκηση 1^η

Ποια είναι τα μειονεκτήματα των ζαχαρούχων αναψυκτικών; Να σημειώσετε με Ναι ή Όχι

- Περιέχουν ζάχαρη
- «κόβουν» την όρεξη.....
- Περιέχουν βιταμίνη C.....
- Περιέχουν «πρόσθετα».....
- Περιέχουν ανθρακικό.....
- Αντικαθιστούν τους φρέσκους χυμούς.....
- Ενδέχεται να προκαλέσουν παχυσαρκία.....

Άσκηση 2^η

Πως μπορώ να παχύνω ευκολότερα; Να σημειώσετε με « ν »

- τρώγοντας 3-4 φρέσκα φρούτα
- τρώγοντας συχνά τηγανητές πατάτες
- πίνοντας καθημερινά αναψυκτικά
- τρώγοντας συχνά τυποποιημένες τροφές
- τρώγοντας καθημερινά σαλάτες με ελαιόλαδο

Άσκηση 3^η

Πως μπορώ να αποφύγω τροφές με πολλά λιπίδια και ζάχαρη. Να σημειώσετε με «ν»

- Να περιορίσω το ελαιόλαδο στα φαγητά μου
- Να περιορίσω τα τηγανητά φαγητά
- Να μην τρώω τυρί
- Να αποφεύγω τα αλλαντικά
- Να περιορίσω τα ζαχαρούχα ανθρακούχα αναψυκτικά
- Να μην πίνω φρεσκοστυμμένους χυμούς φρούτων



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Να εντοπίσετε τα τρόφιμα και να τα ταξινομήσετε στη σωστή ομάδα τροφίμων:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Β	Γ	Λ	Γ	Α	Λ	Α	Γ	Δ	Ρ	Π	Α	Ο	Σ	Ρ	Φ	1
Ρ	Ι	Ψ	Α	Ρ	Ι	Α	Β	Ο	Υ	Τ	Υ	Ρ	Ο	Τ	Ρ	2
Σ	Α	Σ	Α	Ν	Τ	Ι	Γ	Ι	Σ	Μ	Γ	Ρ	Σ	Π	Υ	3
Ν	Ο	Ε	Π	Κ	Ρ	Κ	Ο	Τ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Ο	Γ	4
Τ	Υ	Ρ	Ι	Σ	Π	Κ	Ρ	Α	Κ	Ε	Ρ	Ζ	Γ	Π	Α	5
Ο	Ρ	Κ	Π	Π	Α	Ρ	Α	Κ	Α	Σ	Ε	Ι	Φ	Π	Ν	6
Μ	Τ	Β	Ε	Α	Β	Γ	Δ	Σ	Κ	Τ	Χ	Λ	Α	Α	Ι	7
Α	Ι	Ψ	Ρ	Ν	Ο	Σ	Α	Χ	Λ	Α	Δ	Ι	Ι	Τ	Α	8
Τ	Ρ	Ω	Ι	Α	Κ	Κ	Ζ	Υ	Μ	Α	Ρ	Ι	Κ	Α	Σ	9
Α	Ο	Μ	Α	Κ	Α	Λ	Ε	Ν	Ξ	Τ	Δ	Υ	Σ	Τ	Τ	10
Κ	Σ	Ι	Τ	Ι	Ν	Κ	Φ	Ε	Τ	Α	Τ	Ι	Δ	Α	Φ	11
Λ	Κ	Α	Ρ	Ο	Τ	Ο	Ν	Σ	Τ	Α	Φ	Υ	Λ	Ι	Α	12
Μ	Σ	Ε	Η	Ρ	Ο	Ι	Κ	Α	Ρ	Π	Ο	Ι	Λ	Δ	Α	13

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ -ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΡΕΑΣ ΛΙΠΗ

Το Δεκατεσσάρι 14 της ανθυγιεινής διατροφής!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	A	B	Γ	Δ	T	Σ	I	Γ	A	P	I	Σ	T	A	E	Z	A	H
2	Σ	Θ	I	K	Λ	M	N	Λ	Ε	O	Π	P	Σ	T	Υ	T	Λ	T
3	N	Φ	X	Ψ	Ω	Λ	O	Υ	K	A	N	I	K	A	A	Σ	M	H
4	A	Λ	Λ	A	N	T	I	K	A	B	Γ	Σ	Δ	E	Z	I	Υ	Γ
5	K	H	Θ	I	A	K	Λ	A	M	N	E	Ε	O	Π	P	Π	P	A
6	Σ	T	Υ	Σ	Φ	X	Ψ	Ω	A	Σ	B	Γ	Δ	E	Z	Σ	A	N
7	H	Λ	T	Θ	I	Σ	Υ	N	T	H	P	H	T	I	K	A	K	H
8	Λ	I	M	N	Ε	O	Π	Λ	P	Σ	T	Υ	Φ	X	Ψ	Ω	A	T
9	Π	Π	B	Γ	Δ	E	A	Z	Π	A	X	Υ	Σ	A	P	K	I	A
10	H	H	Θ	Φ	A	Σ	T	Φ	O	Υ	N	T	I	K	Λ	M	N	Ε

Βρείτε οριζόντια-κάθετα-διαγώνια 14 λέξεις που αφορούν την ανθυγιεινή διατροφή.

Προϊόντα Ελληνικά μα..... και παραδοσιακά!

Πάρε----- Καστοριάς
----- σαμιώτικο
----- Χίου
----- συριανά
----- Νάξου
----- Ηπείρου
----- Θεσσαλονίκης
----- Άργους
----- κρητικό
----- καλαματιανό
----- Κεφαλονιάς
----- Αιγίνης
----- Σαντορίνης

