

Ομάδες τροφίμων

(Να επιλέξετε ένα θέμα από τα δύο)

Θέμα 1ο

A. Να παρατηρήσετε τις δύο πυραμίδες (Υγιεινής Διατροφής και Μεσογειακής Διατροφής) και να εντοπίσετε τις βασικές **ομοιότητες** και **διαφορές** που υπάρχουν.

Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Ομοιότητες

[illegible]

Διαφορές

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines in total. The paper has rounded corners at the top. There is no handwriting or other markings on the page.

Β. Γιατί πιστεύετε πως ένας μεγάλος αριθμός ερευνών υποστηρίζει την υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής ως σημαντικό παράγοντα πρόληψης ασθενειών; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας, εφόσον περιηγηθείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες: <https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/ell/item/190-mesogeiaikh-diatrofih-o-pio-ygieinos-tropos-zwhs-gia-to-swma-kai-to-pneyma.html>, <https://nutrio.gr/mesogeiaiki-diatrofi/>



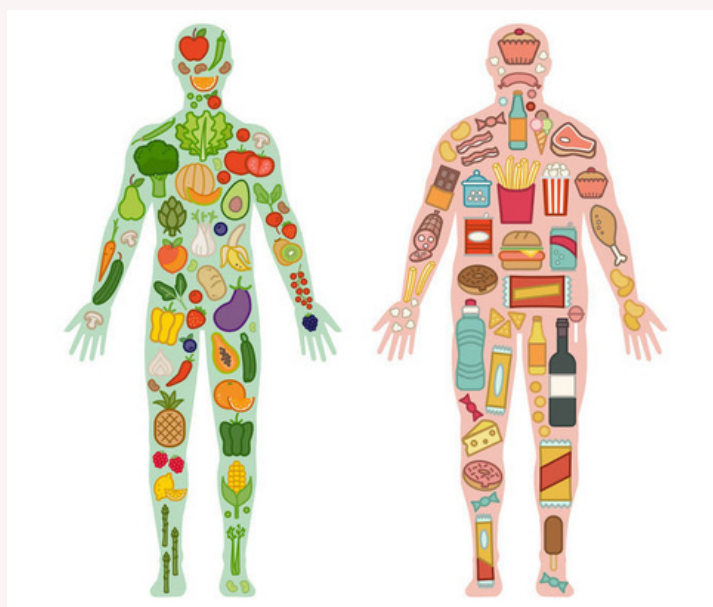
Μεσογειακή διατροφή ως τρόπος ζωής: γιατί είναι σημαντική!
Στο Blog του Vita4you θα βρείτε εξειδικευμένα άρθρα για υγεία, διατροφή, αμορφά και αθλητισμό. Ενημερωθείτε για τα τελευταία νέα στα συμπληρώματα, τα καλλυντικά, το αδυνάτισμα και πολλά άλλα! Ανακαλύψτε εδώ τον υγιεινό τρόπο...

Vita4you Blog / jul 20, 2022

Μεσογειακή Διατροφή: Όλα όσα πρέπει να ξέρεις

Οι πρώτες επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής ήρθαν από την πρωτοπόρα έρευνα των Επτά Χωρών (Seven Countries Study), που ξεκίνησε

Nutrio / Nov 30, 2023



Θέμα 2ο

A. Αποφασίζετε ως ομάδα, να λάβετε μέρος σε ένα διαγωνισμό με θέμα: “Υγιεινά και οικονομικά σνακ”. Θα πρέπει να σχεδιάσετε ένα σνακ με υψηλή διατροφική αξία, εύγεστο και παράλληλα οικονομικό. Να περιγράψετε τα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε, τον τρόπο και το κόστος παρασκευής του κ.ά., εφόσον περιηγηθείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:
<https://www.gastronomos.gr/syntages/35-ygieina-snak-gia-to-scholeio-kai-to-grafeio/227464/>
<https://diatrofi.gr/syntages-gia-threptika-ygieina-snak/>



35 υγιεινά σνακ για το σχολείο και το γραφείο | ΣΥΝΤΑΓΕΣ
Νόστιμα σάντουιτς, θρεπτικές σαλάτες, απτικές λαχουδιές και κορροπημένα γλυκίσματα, ιδανικά για τόσο για τους μεγάλους, όσο και για τα παιδιά.
Gastronomos / Oct 10, 2023



Συνταγές για θρεπτικά & υγιεινά σνακ | Diatrofi.gr | Συνταγές
Συνταγές για μερικά νόστιμα, ελκυστικά και πολύ θρεπτικά κι υγιεινά σνακ που θα σας κρατήσουν γεμάτους ενέργεια μέχρι το επόμενο σας γεύμα!
Diatrofi.gr / Nov 4, 2021

