Τι είναι τρόφιμο ;

Που χρησιμοποιεί ο οργανισμός την ενεργεια από τα τρόφιμα;

Πότε ένα ατομο υποσιτίζεται και τι είναι υποσιτισμός;

Τι είναι υπερφαγία και τι μπορει να προκαλέσει ;

Γιατί παχαίνουμε;

Τι είναι τα θρεπτικά συστατικά και πως χωρίζονται ;

Τι γνωρίζεται για τις αντιοξειδωτικες ουσίες: που μας βοηθούν που βρίσκονται

Τι λέει η σωστή διατροφή(ποικιλια και μέτρο)

Ποια τρόφιμα περιέχει η κάθε ομάδα.

**Μπεζ βιβλίο**

Τι είναι βασικός μεταβολισμός και από τί εξαρτάται

Ισοζύγιο ενεργειας: ποτε παχαίνω ποτε αδυνατιζω πότε το βαρος παραμένει σταθερό

Σε τι χρησιμεύουν οι πρωτείνες

Πως χωρίζονται οι πρωτείνες σε ποια τρόφιμα βρίσκονται

Πως χωρίζονται οι υδατανθρακες παραδείγματα

Τι είναι οι φυτικές ίνες τι μας προσφέρουν σε ποια τρόφιμα βρίσκονται

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΩΝ (ΜΠΕΖ ΤΕΤΡΑΔΙΟ) ισοζυγιο ενεργειας