

Ενότητα 3.1

Τροφή και τρόφιμα

Ερωτήσεις για την κατανόηση του μαθήματος

1. Τι ονομάζουμε τρόφιμο; Να δώσετε μερικά παραδείγματα.
2. Για ποιο λόγο η τροφή είναι απαραίτητη για τον ανθρώπινο οργανισμό;
3. Ποιοι είναι οι στόχοι της υγιεινής διατροφής;
4. Σε τι μπορούν να οδηγήσουν οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες;
5. Πότε παχαίνουμε;
6. Ποιες ασθένειες ονομάζονται διατροφοεξαρτώμενες;
7. Ποιο είναι το βασικό κριτήριο για την επιλογή της τροφής μας;