

Ενότητα 3.4

Φρούτα και χορταρικά

Ερωτήσεις για την κατανόηση του μαθήματος

1. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των φρούτων και χορταρικών;
2. Ποια είναι η θρεπτική αξία των φρούτων και χορταρικών;
3. Ποια είναι η ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα φρούτων και χορταρικών που πρέπει να καταναλώνει ο άνθρωπος;
4. Ποια είναι η προσφορά των φρούτων και χορταρικών στην πρόληψη των διατροφοεξαρτώμενων ασθενειών;
5. Με ποιον τρόπο τα φρούτα και τα λαχανικά συνδέονται με το σωματικό μας βάρος;
6. Στην Ελλάδα καταναλώνουμε τις απαιτούμενες ημερήσιες ποσότητες φρούτων και λαχανικών;