

Ενότητα 3.5

Δημητριακά και ψωμί

Ερωτήσεις για την κατανόηση του μαθήματος

1. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού;
2. Ποια είναι η θρεπτική αξία των δημητριακών, του ψωμιού και των προϊόντων τους;
3. Ποια προϊόντα ονομάζονται «ολικής άλεσης»; Να δώσετε παραδείγματα.
4. Ποια είναι τα οφέλη των δημητριακών ολικής άλεσης;
5. Ισχύει ότι οι αμυλούχες τροφές παχαίνουν περισσότερο από τις πρωτεϊνούχες;