**Κυκλώστε τη σωστή απάντηση**

1. Ο πρωτόγονος άνθρωπος ήταν ……………………

Α) ρακοσυλλέκτης β) τροφοσυλλέκτης γ) αυγοσυλλέκτης

2. Η επιστήμη που έχει ως αντικείμενο τη μελέτη των τροφίμων και των θρεπτικών τους συστατικών λέγεται επιστήμη της

Α) ιατρικής β) διαιτολογίας γ) διατροφής

3. Η διατροφή που περιλαμβάνει φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, δημητριακά και λιγότερο κρέας γαλακτοκομικά και ψάρια λέγεται …………………..

Α) Ιταλική διατροφή β) Ισπανική διατροφή γ) Μεσογειακή διατροφή

4. Παράδειγμα Μεσογειακής διατροφής αποτελεί η διατροφή των Ελλήνων και κυρίως των

Α) Κρητικών β) Χαλκιδέων γ) Θεσσαλονικιών

5. Το βασικό συστατικό των τροφίμων ζωικής προέλευσης είναι …………………..

Α) το αλάτι β) η ζάχαρη γ) οι πρωτεΐνες

**Συμπληρώστε τα κενά με τις παρακάτω λέξεις:**

Λαχανικά, κρέας, Φυτά, κατεψυγμένα λαχανικά, ζώα, φρούτα, ψάρια, τυριά, κομπόστες, τρόφιμα, χυμοί φρούτων, γάλα, αυγά, λουκάνικα.

Με τον όρο ……………………………… νοούνται όλα προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή για τον άνθρωπο. Τα φυτικά προϊόντα προέρχονται από τα …………………………. .

Τα ζωικά προϊόντα προέρχονται από τα …………………………. .

Φυτικά τρόφιμα είναι όλα τα νωπά …………………………………. Και ………………………………… καθώς και εκείνα που παράγονται από την επεξεργασία αυτών, όπως ………………………….,

…………………………….................... , ……………………………………………………………………….. .

Ζωικά τρόφιμα είναι το …………………………, τα ……………………………. , το …………………………. , τα ……………………….. , καθώς και εκείνα που παράγονται από την επεξεργασία αυτών, όπως είναι τα …………………………….. , τα γιαούρτια, τα ……………………………………. .

Τοποθετήστε τις λέξεις στη σωστή στήλη

**ΤΡΟΦΙΜΑ**

**ΦΥΤΙΚΑ ΖΩΙΚΑ ΦΥΤΙΚΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΖΩΙΚΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ**

………………... …………………. …………………………………… ……………………………………

………………... ………………….. …………………………………….. …………………………………….

…………………. ………………….. ……………………………………… …………………………………….

………………….. ………………… …………………………………….. …………………………………….

Μαρούλι, αρακάς μπάρμπα Στάθη, γάλα, φέτα, καλαμπόκι κονσέρβα, αυγά, ελιές, σαλάμι αέρος, φράουλες, παστά ψάρια, κολοκύθια, ρυζόγαλο, κομπόστα, κοτόπουλο, μπριζόλες χοιρινές, πιπεριές τουρσί, τόνος ριο μάρε.

**Ενώστε με μια γραμμή τις λέξεις που ταιριάζουν**

Πρωτεΐνες έλαια

Λίπη μήλο

Φρούτο κρέας

Ένζυμα μόρια πρωτεΐνικής μορφής

**Κυκλώστε τη σωστή απάντηση**

Το κρέας, τα ψάρια και άλλα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι πλούσια σε

Α) πρωτεΐνες β) υδατάνθρακες γ) νερό

Το μόριο των πρωτεϊνών σχηματίζεται με την ένωση διαφορετικών

Α) δεσμών β) αμινοξέων γ) ενώσεων

Κατά την Παρασκευή της μπύρας η διάσπαση του αμύλου του κριθαριού ελέγχεται από

Α) ορμόνες β) ένζυμα γ) αέρα

Συμπληρώστε με τις παρακάτω λέξεις τα κενά: ρευστής, φυτικής, λίπη, ακόρεστα, στερεής, ζωικής, κορεσμένα, έλαια,

Οι λιπαρές ουσίες μπορούν να διακριθούν σε ……………………….. και σε ………………………… .

Τα λίπη σε θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι …………………………….. μορφής, ενώ τα έλαια είναι …………………………... μορφής.

Τα έλαια είναι συνήθως ………………………………… προέλευσης ενώ τα λίπη …………………………….

προέλευσης. Τα φυτικά λάδια περιέχουν ………………………………….. λιπαρά οξέα, ενώ τα ζωικά λίπη περιέχουν ……………………………………. λιπαρά οξέα