

Για ποια βιταμίνη που περιέχει
είναι γνωστό το πορτοκάλι;

- A. Βιταμίνη D
- B. Βιταμίνη A
- Γ. Βιταμίνη C



ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΤΕΣΕΙΣ

Γιατί είναι καλό να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης;

Α. Γιατί το μαύρο είναι το πιο κουλ χρώμα

Β. Γιατί περιέχουν λιγότερη
ζάχαρη και λιγότερα λιπαρά

Γ. Γιατί περιέχουν φυτικές
ίνες που κάνουν καλό στο
έντερό μας και μας κάνουν
να νιώθουμε πιο χορτάτοι



ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΤΕΣΕΙΣ

Πόσες φορές την εβδομάδα είναι καλό να τρως κόκκινο και λευκό κρέας;

A. Κάθε μέρα

B. 4-5 φορές την εβδομάδα

Γ. 2-3 φορές την εβδομάδα



ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΤΕΣΕΙΣ

Τι είναι πιο υγιεινό να χρησιμοποιούμε
στο μαγείρεμα αλλά και στη σαλάτα;

- A. Μαργαρίνη
- B. Ελαιόλαδο
- Γ. Μαγιονέζα
- Δ. Σπορέλαιο



ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΤΕΣΕΙΣ

Μέχρι πόσες ώρες την ημέρα μπορείς να αφιερώνεις μπροστά σε οθόνη, για λόγους ψυχαγωγίας;

A. 5 ώρες

B. 3 ώρες

Γ. Λιγότερο από 1-2 ώρες



ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΤΕΣΕΙΣ

Τι περιέχουν συνήθως τα αλλαντικά και γι' αυτό πρέπει να τα αποφεύγουμε;

A. Αλάτι

B. «Κακά» λιπαρά

Γ. Πολλές θερμίδες

Δ. Όλα τα παραπάνω

ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΤΕΣΕΙΣ

Γιατί είναι καλό να τρως μικρά λιπαρά ψάρια που τρώγονται με μια χαψιά; Τι μας δίνουν;

A. Ασβέστιο και ω-3 λιπαρά

B. Φυτικές ίνες

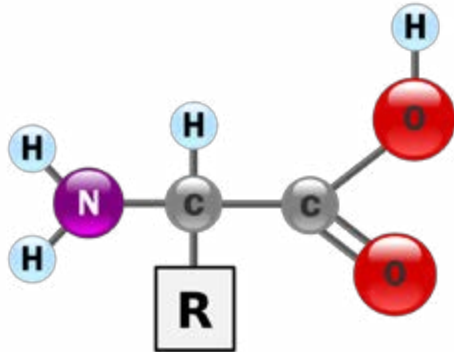
Γ. Βιταμίνη C



ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΤΕΣΕΙΣ

Εκτός από το κρέας, ποια τρόφιμα περιέχουν πρωτεΐνες και σίδηρο;

- A. Τα φρούτα
- B. Τα λαχανικά
- Γ. Τα όσπρια



ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΕΡΙΠΤΕΣΕΙΣ