**3.1 ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ**

**Τι ονομάζουμε τρόφιμο;**

Τρόφιμο ονομάζουμε κάθε ουσία που προορίζεται για κατανάλωση.



**Ποια είναι η σημασία της τροφής στον οργανισμό του ανθρώπου;**

1. Αναπτύσσεται φυσιολογικά
2. Δίνει ενέργεια
3. Να προλαμβάνει τις ασθένειες
4. Να επουλώνει πληγές



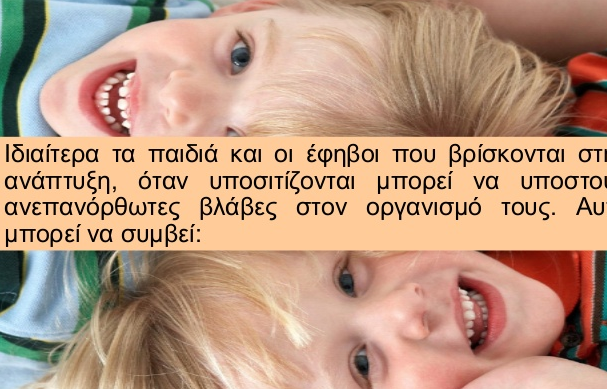
**Ποιοι είναι οι στόχοι της υγιεινής διατροφής;**

1. Κάλυψη των αναγκών με θρεπτικά συστατικά
2. Η πρόληψη της ασθένειας .



**Τι είναι ο υποσιτισμός;**

Υποσιτισμός είναι όταν ο οργανισμός δεν παίρνει τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται.



**Ποιες ασθένειες μπορούν να βλάψουν τον οργανισμό, όταν δεν τρέφεται σωστά;**

1. Η αναιμία
2. Η οστεοπόρωση

**Τι είναι η υπερφαγία;**

Υπερφαγία είναι όταν καταναλώνουμε τροφές που περιέχουν πολλά λιπαρά και καθόλου θρεπτικές ουσίες.



**Ποια είναι τα αποτελέσματα της υπερφαγίας;**

Τα αποτελέσματα της υπερφαγίας είναι η παχυσαρκία, η υπέρταση, ο διαβήτης κ.α



**Ποια διατροφική συμπεριφορά πρέπει να ακολουθεί μια οικογένεια;**

Η διατροφική συμπεριφορά που πρέπει να ακολουθεί μια οικογένεια είναι να τρώνε όλα τα μέλη σωστές τροφές που θα περιέχουν θρεπτικές ουσίες, αλλά και να καταναλώνουν τροφές που αρέσουν στα παιδιά με μικρότερη συχνότητα.

