

Διάβασε το κείμενο και βρες το σωστό

Η Μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.

Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού.

Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής.

Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι.

Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.

Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

Κείμενο από το διαδίκτυο: http://elleo.ch/diet_el.html

α. Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε

- φρούτα και λαχανικά
- κρέας
- ψάρι



β. Τα βασικά συστατικά της είναι

- το ελαιόλαδο και το ψωμί
- το ελαιόλαδο και το κρασί
- τα φρούτα και τα δημητριακά



γ. Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι

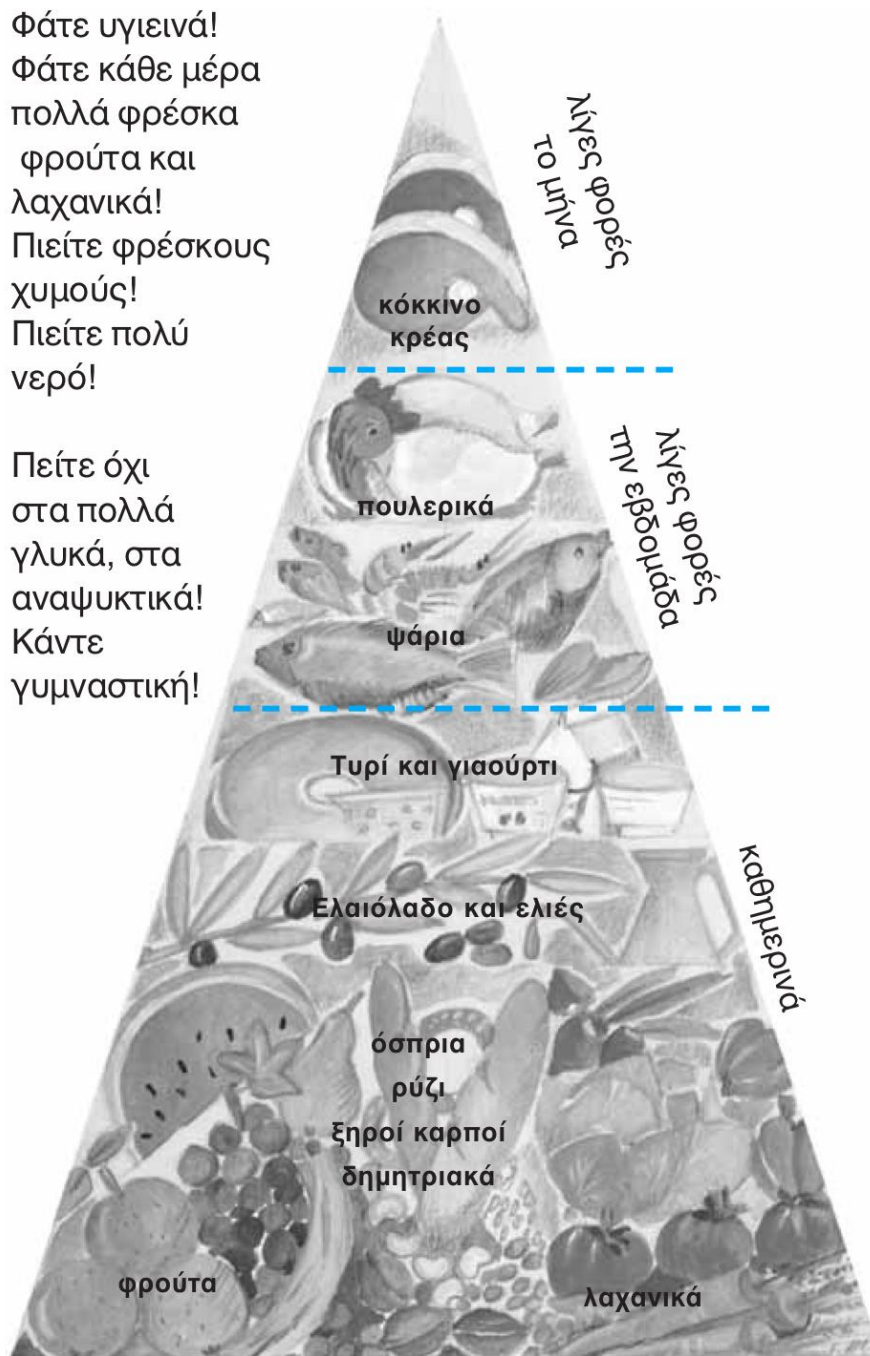
- τα γλυκά
- τα φρούτα
- τα δημητριακά



δ. Το κόκκινο κρέας καταναλώνεται

- σε μεγάλες ποσότητες
- κάθε εβδομάδα
- λίγες φορές το μήνα





➤ Σας αρέσει η μεσογειακή διατροφή;

➤ Τι σας αρέσει να τρώτε συνήθως;

