

Ενότητα 1: Ανακαλύπτοντας τη Διατροφή μας

Δραστηριότητα 1.2

1. Γιατί χρειάζεται να τρεφόμαστε. (σελ.19)

.....

.....

.....

2. Τι είναι θρεπτικές ουσίες; (σελ.19)

.....

.....

3. Τι προσφέρουν στον οργανισμό οι δομικές, οι ενεργειακές και οι συμπληρωματικές ουσίες; (Γνωρίζετε ότι.....σελ. 19)

Δομικές:

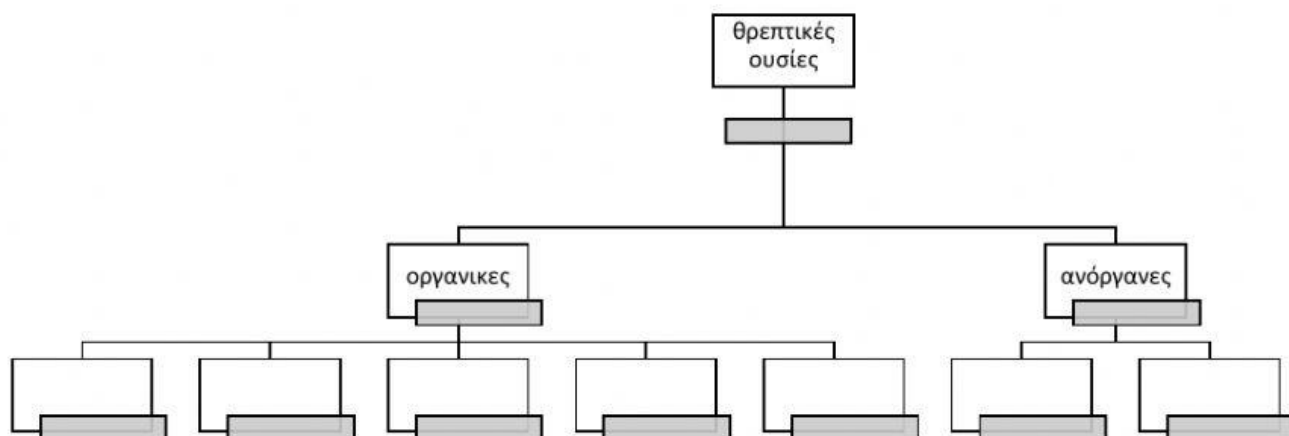
Ενεργειακές:

Συμπληρωματικές:.....

4. α. Ποιες βασικές θρεπτικές ουσίες/συστατικά περιέχονται στις διάφορες τροφές; (1.2.3 σελ. 21)

.....

β. Συμπληρώστε το πιο κάτω σχεδιάγραμμα που παρουσιάζει τις κατηγορίες **θρεπτικών ουσιών** των τροφών ανάλογα με το αν είναι **οργανικές** ή **ανόργανες ουσίες**.



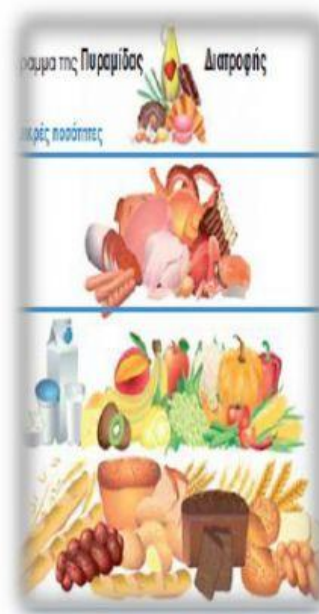
5. Ποιος ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό; Πόση ενέργεια παρέχουν στον οργανισμό; Παραδείγματα τροφών που αποτελούν πηγές προέλευσης συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών. Να συμπληρώσετε συνοψίζοντας στον πίνακα πιο κάτω από τις πληροφορίες στη δρ. 1.2.4 σελ. 22)

Θρεπτική Ουσία	Ρόλος Δομικός/ Ενεργειακός και αποταμιευτικός/ Συμπληρωματικός / περιγράψτε όπου χρειάζεται	Ενέργεια Πολλή, Μέτρια/ Λίγη/ Καθόλου	Οργανική (Ο) Ανόργανη (Α)	Ένα παράδειγμα
Υδατάνθρακες				
Πρωτεΐνες				
Λιπίδια				
Νουκλ Οξέα				
Νερό				
Βιταμίνες				
Άλατα				

Δραστηριότητα 1.3

6. Με βάση την Πυραμίδα Διατροφής (σχήμα δίπλα) να αναφέρετε τέσσερεις (4) κανόνες Υγιεινής Διατροφής. (1.3.2α σελ. 27)

A.....
.....
B.....
.....
Γ.....
.....
Δ.....
.....



7. ΔΙΑΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ : Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η ποσότητα ενέργειας που πρέπει να παίρνουμε.; (1.3.4 σελ.28) . Οι οδηγίες Βρίσκονται στα Assignments στην ομάδα σας στο MSTEAMS Θα πάτε στην ιστοσελίδα :



Πρώτα θα καταχωρήσετε τα στοιχεία ενός ατόμου που γνωρίζετε ή του εαυτού σας (φύλο, ύψος, βάρος,, σωμ. Λίπος, ηλικία)

Μετά Ο στόχος σας είναι σε ένα χρόνο να μην πάρει κιλά αυτό το άτομο.

Θα επιλέξετε τη διατροφή του σε θερμίδες ημερησίως και θα τρέξετε την εφαρμογή για 1 χρόνο .

Όταν καταφέρετε το στόχο σας θα κάνετε screen shot, και θα επικολλήσετε.

Στον πίνακα θα καταγράψετε τα φαγητά μέρας και τα ποσοστά τους σε ενέργεια λίπος και φυτικές ίνες

8. Να αναφέρετε τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες. (1.3.5α σελ. 29)

.....
.....

9. Πώς οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας; (1.3.5β σελ. 29)

.....
.....

10. Να εξηγήτε τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή. (1.3.5δ σελ. 30)

.....
.....

Δραστηριότητα 1.5

13. Να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα που αναφέρεται στην ανίχνευση **θρεπτικών ουσιών σε τροφές** (σελ.54).

Θρεπτική ουσία	Αντιδραστήριο για ανίχνευση της θρεπτικής ουσίας	Χρώμα αντιδραστηρίου πριν την επαφή με την τροφή	Χρώμα αντιδραστηρίου μετά την επαφή με την τροφή (θετικό αποτέλεσμα)
Απλά Σάκχαρα			
Πρωτεΐνες	 +		
Λιπαρές ουσίες			
Βιταμίνη C			

14. Να εξηγήτε πώς ελέγχεται η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων ενός πειράματος; (Ο ρόλος του θετικού και αρνητικού μάρτυρα) (σελ. 44, ερώτηση 2 και 3).

-
.....
-
.....