

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Α΄ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**ΕΡΓΑΣΙΑ 1 : Βρείτε την ενέργεια που δίνουν οι τροφές**

Παρατηρήστε τους παρακάτω πίνακες θρεπτικών συστατικών ανά 100gr και απαντήστε στις εξής ερωτήσεις:

Α) Πόση ενέργεια μας δίνει το κάθε τρόφιμο στα 100gr;

Β) Πόση ενέργεια μας δίνει κάθε τρόφιμο στα 150gr;

Γ) Με προσεκτική παρατήρηση στον κάθε πίνακα και λαμβάνοντας υπόψη τις γνώσεις σας σχετικά με τις ομάδες τροφίμων και τα συστατικά τους, απαντήστε εάν ο κάθε πίνακας αναφέρεται σε γαλακτοκομικό ή κρέας ή αρτοσκεύασμα. Δικαιολογήστε την απάντηση σας.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

|  |  |
| --- | --- |
| ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ | ΑΝΑ 100ml |
| Λιπαρά | 3,6gr |
|  |  |
| Υδατάνθρακες | 5gr |
|  |  |
| Πρωτεΐνη | 3,4gr |
|  |  |
| Ασβέστιο | 100mg |
|  |  |
| Φώσφορος | 80mg |
|  |  |
| Βιταμίνη Β12 | 0,4mg |
|  |  |
| Βιταμίνη Β2 | 0,15mg |

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

|  |  |
| --- | --- |
| ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ | ΑΝΑ 100GR |
| Λιπαρά | 6gr |
|  |  |
| Υδατάνθρακες | 39,5gr |
|  |  |
| Φυτικές (Εδώδιμες) ίνες | 6gr |
|  |  |
| Πρωτεΐνες | 9,5gr |
|  |  |
| Αλάτι | 1,48gr |

**ΕΡΓΑΣΙΑ 2: Άσκηση με τον Δείκτη Μάζας Σώματος**

Ένα άτομο (ενήλικας) έχει ύψος 1.72μ και βάρος 58κιλά.

Α) Βρείτε τον ΔΜΣ και σχολιάστε το βάρος του.

Β) Ποιο είναι το φυσιολογικό βάρος για το ύψος του;

**ΕΡΓΑΣΙΑ 3: Ερωτήσεις κατανόησης**

Α) Το άπαχο γάλα, το οποίο περιέχει 0% λιπαρά, μας δίνει ενέργεια; Δικαιολογήστε την απάντηση σας

Β) Τι σχέση έχει η ενέργεια που παίρνουμε από τις τροφές, με το βάρος μας; (Σχετίζεται με το ισοζύγιο ενέργειας, πως χάνουμε και παίρνουμε βάρος.)

Γ) Για ποιόν λόγο κάποιες τροφές μας δίνουν *πολύ ενέργεια* (πχ. γλυκά), ενώ κάποιες άλλες μας δίνουν *λίγη ενέργεια* (πχ .σαλάτα);

