



ΦΕ5: ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

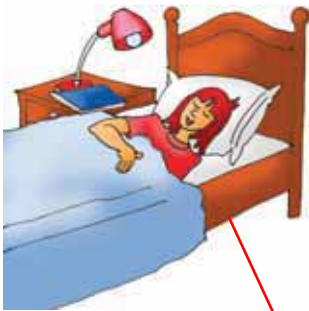
1 ώρα



Από πού παίρνουμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε για τις δραστηριότητες μας;

Παρατήρησε τις εικόνες. Ποιος χρειάζεται περισσότερη ενέργεια, η γραμματέας ή ο κολυμβητής;

Πόση ενέργεια χρειάζεσαι καθημερινά; Με τη βοήθεια της δασκάλας ή του δασκάλου σου ένωσε τις εικόνες με την ενέργεια που χρειάζεσαι για καθεμιά δραστηριότητα.



220 kJ την ώρα

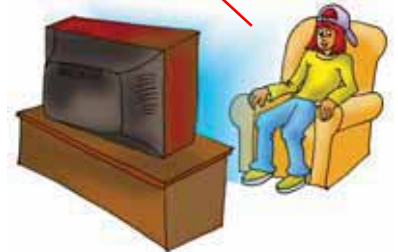
150 kJ την ώρα

140 kJ την ώρα

300 kJ την ώρα

1050 kJ την ώρα

130 kJ την ώρα





Μπορείς να περιγράψεις το πρόγραμμά σου για μια μέρα; Με βάση τα στοιχεία στην προηγούμενη σελίδα υπολόγισε την ενέργεια που χρειάζεσαι τη μέρα αυτή για τις δραστηριότητές σου.

6 ώρες σχολείο 6x220kj	2 ώρες παιχνίδι 2x1050kj	Σύνολο: 5.720 kj
2 ώρες μελέτη 2x150kj	12 ώρες ύπνος 12x130kj	
1 ώρα τηλεόραση 1x140kj	1 ώρα περπάτημα 1x300kj	

Παρατήρησε τον πίνακα με το ενεργειακό περιεχόμενο διαφόρων τροφίμων. Ποια τρόφιμα περιέχουν περισσότερη και ποια λιγότερη ενέργεια;

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΣΕ 100g
ψωμί	1050 kJ
ρύζι	1465 kJ
πατάτες	335 kJ
σοκολάτα	2260 kJ
βούτυρο	3010 kJ
μακαρόνια	1487 kJ
λάδι	3870 kJ
κορνφλέικς (δημητριακά)	1587 kJ
κίτρινο τυρί	1675 kJ
γάλα πλήρες (3,5%)	290 kJ
γιαούρτι (10%)	521 kJ
αβγό	630 kJ
σαλάμι	1800 kJ
μοσχάρι	835 kJ
χοιρινό	1050 kJ
βακαλάος	290 kJ
φασόλια	420 kJ
μήλα	210 kJ
πορτοκάλια	190 kJ
πράσινη σαλάτα	80 kJ



Περισσότερη ενέργεια περιέχουν η σοκολάτα, το βούτυρο και το λάδι.

Λιγότερη ενέργεια περιέχουν η πράσινη σαλάτα, τα πορτοκάλια και τα μήλα.





Με βάση τα στοιχεία του πίνακα μπορείς να προτείνεις ένα συνδυασμό τροφίμων που να καλύπτει τις ανάγκες σου σε ενέργεια για μια μέρα; Μπορείς να αναφερθείς στο πρόγραμμα που πρότεινες στην προηγούμενη δραστηριότητα.

Πρωινό

20 γραμ. ψωμί
300 γραμ. γάλα
50 γραμ. δημητριακά
10 γραμ. τυρί

Ενέργεια

210
870
793,5
167,5

Σύνολο 2.041 kJ

Μεσημεριανό

100 γραμ. χοιρινό
100 γραμ. μακαρόνια
200 γραμ. σαλάτα

Ενέργεια

1.050
1.487
160

Σύνολο 2.697 kJ

Βραδινό

200 γραμ. γιαούρτι
100 γραμ. μήλα

Ενέργεια

1.042
210

Σύνολο 1.252 kJ

Γενικό σύνολο ενέργειας για μια μέρα 5.990 kJ



Συμπέρασμα

Όποιος κινείται λίγο, χρειάζεται λιγότερη ενέργεια, γι' αυτό πρέπει να τρώει λίγο και να προτιμά τροφές που περιέχουν λίγη ενέργεια, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα ψάρια κ.ά.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Από που παίρνουμε την ενέργεια που είναι απαραίτητη για τη λειτουργία του οργανισμού μας;

Σε ποιες μορφές ενέργειας μετατρέπει ο οργανισμός μας την τροφή;

Ποιες μονάδες χρησιμοποιούμε για την μέτρηση της ενέργειας;

Χρειαζόμαστε ενέργεια μόνο όταν αθλούμαστε έντονα;

Χρειαζόμαστε ενέργεια όταν δεν κάνουμε τίποτα;

Γιατί χρειάζεται το σώμα μας ενέργεια όταν κοιμόμαστε ή όταν βλέπουμε τηλεόραση;

Ποια είδη τροφίμων περιέχουν περισσότερη και ποια λιγότερη ενέργεια;

Τι πρέπει να περιλαμβάνει η σωστή διατροφή

Τι ονομάζεται μεταβολισμός;



2. Τι θα συμβούλευες ένα φίλο ή μια φίλη σου που κάνει καθιστική ζωή σχετικά με τις διατροφικές του συνήθειες;



3. Τι θα συμβεί, αν κάποιος, ενώ κινείται λίγο, καταναλώνει τροφές που περιέχουν πολλή ενέργεια;

