

1. Ποιες θρεπτικές ουσίες περιέχει η τροφή μας;

πρωτεΐνες,
υδατάνθρακες (σάκχαρα),
λίπη,
βιταμίνες,
ορισμένα άλατα μετάλλων και νερό.

2. Πως χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας τις θρεπτικές ουσίες που περιέχει η τροφή μας;

Ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί τις ουσίες αυτές για να εξασφαλίζει ενέργεια, να αναπτύσσεται, να διατηρεί τη δομή του, να εκτελεί φυσιολογικά τις λειτουργίες του και να παραμένει υγιής.

3. Γιατί πρέπει να έχουμε ισορροπημένη διατροφή;

Οι τροφές δεν περιέχουν σε ίσες ποσότητες όλες τις θρεπτικές ουσίες. Άλλες τροφές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, άλλες σε λίπη και άλλες σε υδατάνθρακες. Για τον λόγο αυτό πρέπει καθημερινά να καταναλώνουμε ποικιλία τροφών.

4. Από τι εξαρτάται η ποσότητα τροφής που χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός; Τι συμβαίνει όταν προσλαμβάνουμε τροφή περισσότερη από αυτήν που είναι απαραίτητη;

Η γλυκόζη είναι ένας απλός υδατάνθρακας. Οι πιο πολύπλοκοι όπως το άμυλο, δημιουργούνται από πολλά μόρια γλυκόζης. Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες είναι το μέλι, τα γλυκά και τα μακαρόνια. Οι υδατάνθρακες με την διάσπασή τους εξασφαλίζουν ενέργεια στον οργανισμό.

5. Να αναφέρετε 3 τροφές πλούσιες σε λίπη. Τι χρειάζεται τα λίπη ο οργανισμός μας;

Τροφές πλούσιες σε λίπη είναι το τυρί, το γάλα και το κρέας. Τα λίπη περιέχουν μεγαλύτερα ποσά ενέργειας από τους υδατάνθρακες. Ο οργανισμός μας τα χρησιμοποιεί επίσης και ως αποθήκες ενέργειας.

6. Να αναφέρετε 3 τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και μέταλλα. Τι χρειάζεται τις βιταμίνες και τα μέταλλα ο οργανισμός μας

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και μέταλλα είναι τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και τα κάστανα. Ο οργανισμός μας χρειάζεται πολύ μικρές ποσότητες από αυτές τις ουσίες, η έλλειψή τους όμως μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στην υγεία μας

7.Από τι αποτελείται το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου;

αποτελείται από:

- έναν ανοιχτό σωλήνα που ονομάζεται πεπτικός (ή γαστρεντερικός) σωλήνας
- τους προσαρτημένους αδένες (σιελογόνοι αδένες, συκώτι και πάγκρεας)

8.Ποια η πορεία της τροφής στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου;

Ποιός ο ρόλος του κάθε οργάνου στην πέψη των τροφών.

Στη στοματική κοιλότητα, με τη μάσηση ξεκινάει η διάσπαση των υδατανθράκων (δημιουργία βλωμού).

- Με την κατάποση η τροφή περνά από το στόμα στον φάρυγγα και στον οισοφάγο.
- Οι κινήσεις του οισοφάγου οδηγούν την τροφή στο στομάχι, όπου αναμειγνύεται με το γαστρικό υγρό και ξεκινάει η διάσπαση των πρωτεϊνών.
- Από το στομάχι η τροφή περνά στο δωδεκαδάκτυλο.
- Στο λεπτό έντερο διασπώνται τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι υδατανθρακες και τα θρεπτικά συστατικά απορροφώνται από τις εντερικές λάχνες.
- Στο παχύ έντερο απορροφάται νερό και από τις άχρηστες ουσίες σχηματίζονται τα κόπρανα, που αποβάλλονται από τον πρωκτό.