



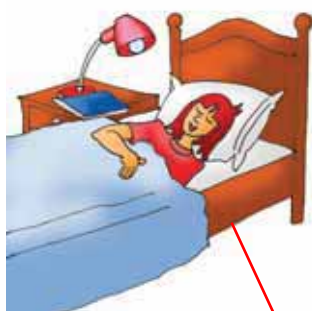
ΦΕ5: ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

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	2 ώρες παιχνίδι	
2 ώρες μελέτη	12 ώρες ύπνος	Σύνολο: 5.720 kJ
1 ώρα τηλεόραση	1 ώρα περπάτημα	

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	Ενέργεια
20 γραμ. ψωμί	210
300 γραμ. γάλα	870
50 γραμ. δημητριακά	793,5
10 γραμ. τυρί	167,5
	Σύνολο 2.041 kJ

Μεσημεριανό	Ενέργεια
100 γραμ. χοιρινό	1.050
100 γραμ. μακαρόνια	1.487
200 γραμ. σαλάτα	160
	Σύνολο 2.697 kJ

Βραδινό	Ενέργεια
200 γραμ. γιαούρτι	1.042
100 γραμ. μήλα	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.



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- 1 . Ποιος χρειάζεται περισσότερη ενέργεια: η γραμματέας ή ο κολυμβητής;
Εξήγησε την απάντησή σου.

Περισσότερη ενέργεια χρειάζεται ο κολυμβητής, επειδή κινείται περισσότερο από τη γραμματέα.



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

Να καταναλώνει τροφές που περιέχουν λίγη ενέργεια.



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

Η ενέργεια που δε χρειάζεται για τις δραστηριότητές του, θα αποθηκευτεί στο σώμα του με τη μορφή λίπους, δηλαδή θα παχύνει.

