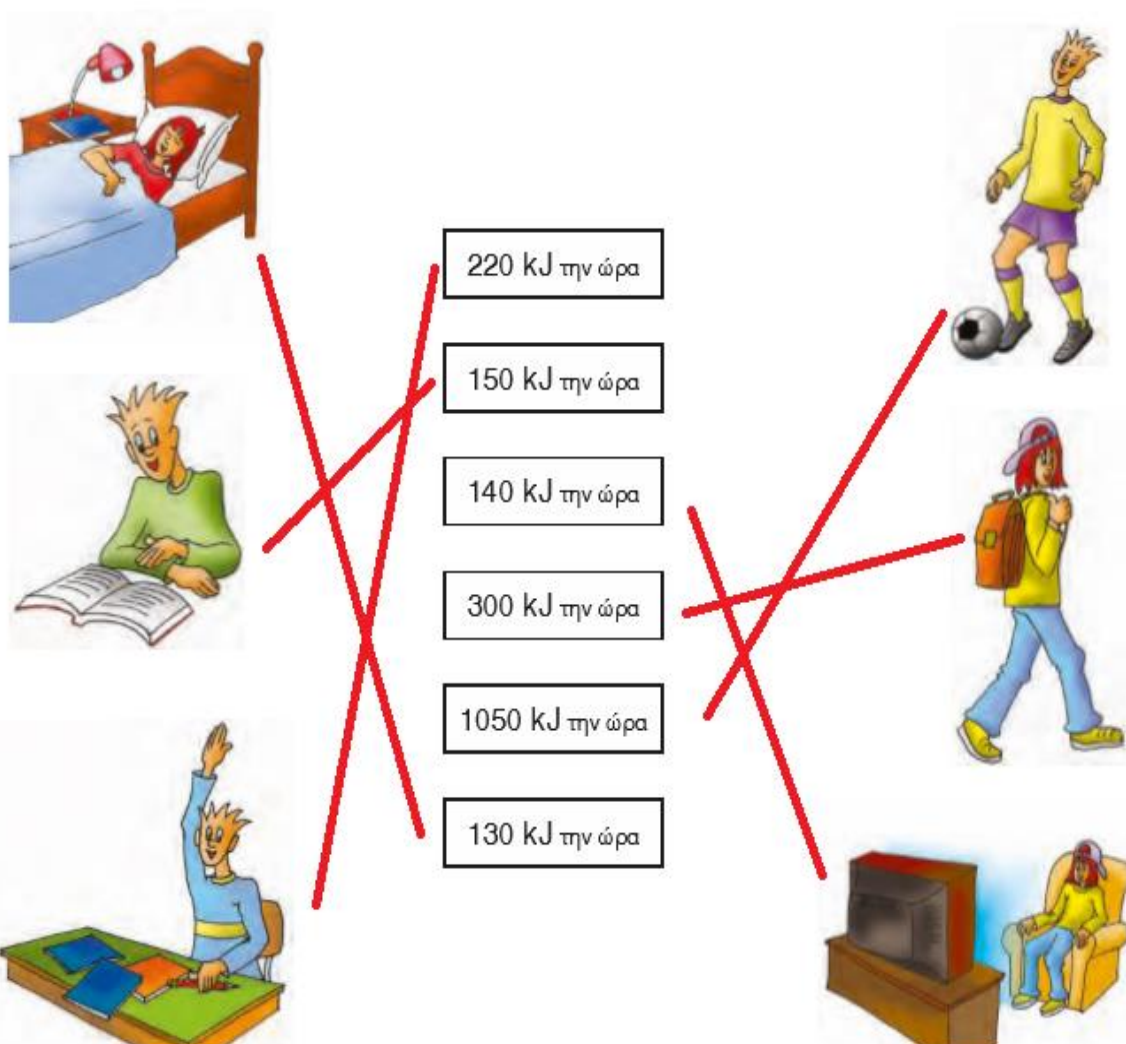


ΦΕ5: ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Από πού παίρνουμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε για τις δραστηριότητές 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.



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.

Είμαι 6 ώρες στο σχολείο, μελετώ 2 ώρες, βλέπω 1 ώρα τηλεόραση, περπατώ 1 ώρα, παίζω ποδόσφαιρο 2 ώρες, και κοιμάμαι 12 ώρες συνολικά. Συνολικά χρειάζομαι 5720kJ

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
βακαλίσος	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 προτείνεις στην προηγούμενη δραστηριότητα.

Πρωινό	Ενέργεια
20 γρ. ψωμί	210 kJ
300 γρ. γάλα	870 kJ
50 γρ. δημητριακά	793,5 kJ
10 γρ. τυρί	167,5 kJ
	Σύνολο 2041 kJ

Μεσημεριανό	Ενέργεια
100 γρ. χοιρινό	1050 kJ
100 γρ. μακαρόνια	1487 kJ
200 γρ. σαλάτα	160 kJ
	Σύνολο 2697 kJ

Βραδινό	Ενέργεια
200 γρ. γαλοπούλα	1042 kJ
100 γρ. μήλα	210 kJ
	Σύνολο 1252 kJ

Γενικό σύνολο ενέργειας για μια μέρα **5990** kJ



Συμπέρασμα

Όποιος κινείται λίγο χρειάζεται λιγότερη ενέργεια, για αυτό πρέπει να τρώει λίγο και να προτιμά τροφές που έχουν λίγη ενέργεια, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα ψάρια κ.α.



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

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

Περισσότερη ενέργεια χρειάζεται ο κολυμβητής, γιατί κινείται περισσότερο από τη γραμματέα



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

Να καταναλώνει τροφές που έχουν 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.

