

Εκδρομή στα Καλάβρυτα

🌀 Αν γνωρίζουμε ότι $178 + 136 = 314$, πώς θα βρούμε το αποτέλεσμα $314 - 136$;

- Τα παιδιά πέρασαν το Σαββατοκύριακο στο χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων όπου έκαναν διάφορες δραστηριότητες. Γευμάτισαν στο εστιατόριο επιλέγοντας από τον κατάλογο:

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ			Θερμίδες
Πρωινό	γάλα και κρουασάν		470
	ή δημητριακά με γάλα		380
Μεσημεριανό	χοιρινή μπριζόλα με χόρτα		270
	ή καρμπονάρα		720
	ή φακές με λαχανοσαλάτα		562
Βραδινό	γιαούρτι με μπανάνα		265
	ή κλαμπ σάντουιτς με πατάτες		840
Ενδιάμεσα	1 μπολ φρουτοσαλάτα		100
Γεύματα	ή 100 γραμμ. παστέλι		600

Κατανάλωση θερμίδων σε μία ώρα		Θερμίδες
Περπάτημα		282
Ποδήλατο		270
Σκι στο χιόνι		640
Ποδόσφαιρο		720
Αναρρίχηση		560

- α) Στους παρακάτω πίνακες φαίνεται τι διάλεξε να φάει η Ηρώ το Σαββατοκύριακο. Συμπληρώνω τις αντίστοιχες θερμίδες με τη βοήθεια του καταλόγου.

Σάββατο

τροφές	θερμίδες			
γάλα με κρουασάν		4	7	0
μπριζόλα και χόρτα		2	7	0
γιαούρτι με μπανάνα		2	6	5
200 γραμμ. παστέλι	1	2	0	0
	2	2	0	5

πίνακας α

Κυριακή

τροφές	θερμίδες			
δημητριακά με γάλα		3	8	0
φακές με λαχανοσαλάτα		5	6	2
κλαμπ σάντουιτς		8	4	0
100 γραμμ. παστέλι		6	0	0
	2	3	8	2

πίνακας β



Δες πόσα ξέρεις αν γνωρίζεις, π.χ., ότι: $7 + 5 = 12$

- $70 + 50 = 120$
- $12 - 5 = 7$
- $12 - 7 = 5$
- $700 + 500 = 1.200$
- $120 - 50 = 70$
- $120 - 70 = 50$
- $1.200 - 500 = 700$
- $1.200 - 700 = 500$

β) Εκτιμώ πόσες περίπου θερμίδες πήρε η Ηρώ την κάθε μέρα:

α) Σάββατο: **2.300**.....

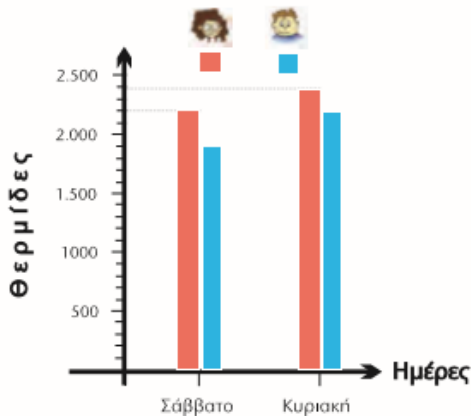
$$\begin{array}{r} 470 + 270 + 265 + 1.200 \\ \downarrow \quad \downarrow \quad \downarrow \quad \downarrow \\ 500 + 300 + 300 + 1.200 = 2.300 \end{array}$$

β) Κυριακή: **2.400**.....

$$\begin{array}{r} 380 + 562 + 840 + 600 \\ \downarrow \quad \downarrow \quad \downarrow \quad \downarrow \\ 400 + 600 + 800 + 600 = 2.400 \end{array}$$

γ) Με τη βοήθεια των πινάκων α και β, υπολογίζω κάθετα τα αποτελέσματα και τα σημειώνω στα **μπλε πλαίσια** του κάθε πίνακα.

δ) Στο παρακάτω ραβδόγραμμα φαίνεται πόσες θερμίδες πήρε το κάθε παιδί το Σαββατοκύριακο.



• Ποιο παιδί πήρε τις περισσότερες θερμίδες το Σαββατοκύριακο; Εκτιμώ:
Η Ηρώ.....

• Πόσες περισσότερες; Υπολογίζω με ακρίβεια:

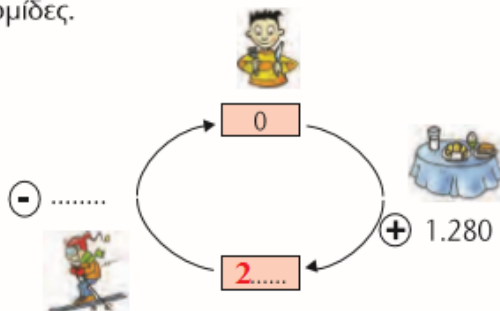
$$2.300 + 2.400 = 4.700$$

$$1.900 + 2.200 = 4.100$$

$$4.700 - 4.100 = 600 \text{ θερμίδες}$$

ε) Ο Πέτρος πήρε με το πρωινό του 1.280 θερμίδες. Στη συνέχεια έκανε σκι στο βουνό και κατανάλωσε όλες τις θερμίδες.

- Πόσες ώρες έκανε σκι;
2 ώρες.....
- Πώς αλλιώς θα μπορούσε να καταναλώσει ακριβώς τις θερμίδες που πήρε;
Αν έκανε 1 ώρα αναρρίχηση και 1 ώρα ποδόσφαιρο.....



Συμπέρασμα

Η πρόσθεση και η αφαίρεση είναι πράξεις **αντίστροφες**.