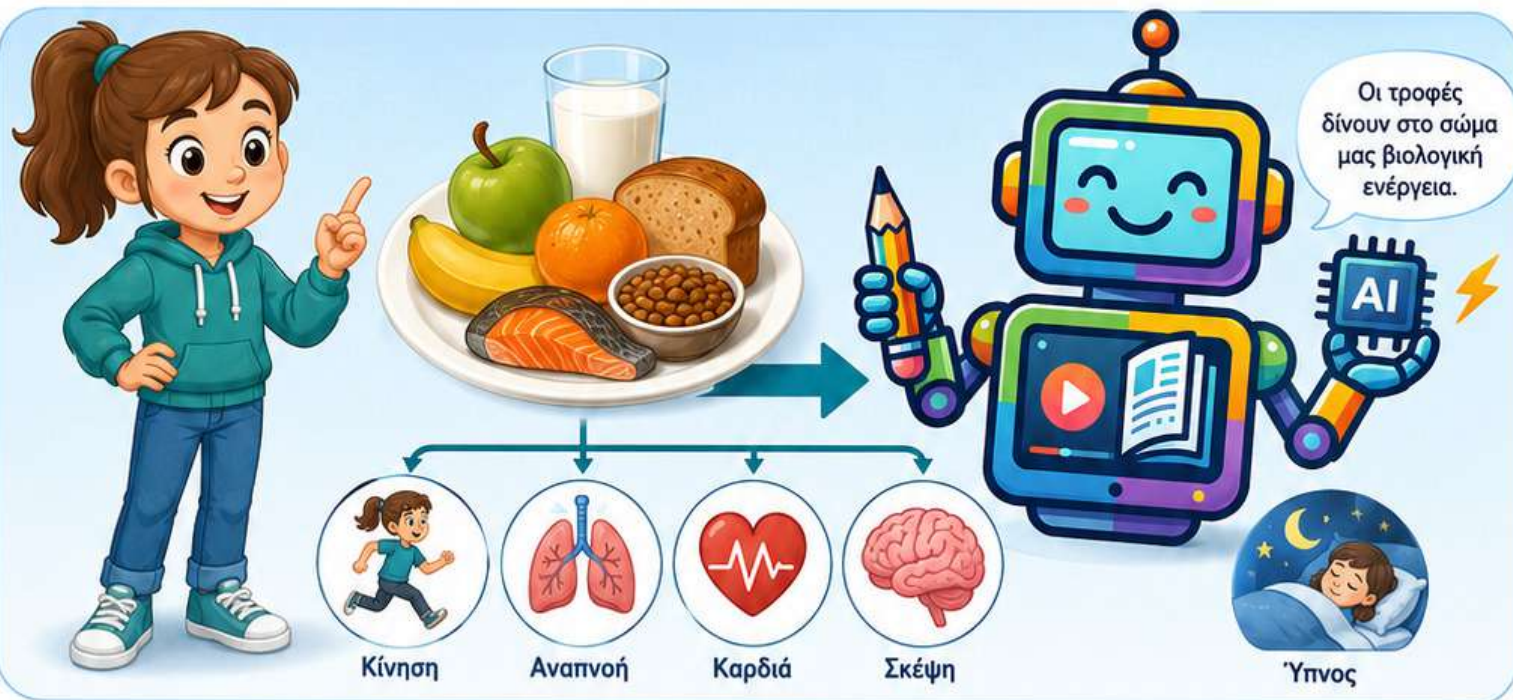


03.05 Τροφές και Ενέργεια



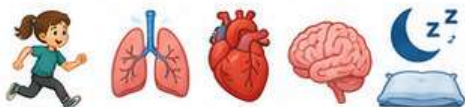
Στόχος: Να καταλαβαίνω γιατί ο οργανισμός χρειάζεται ενέργεια και πώς την παίρνει από τις τροφές.



A. Γιατί χρειαζόμαστε ενέργεια;

Χρειαζόμαστε ενέργεια:

- για κίνηση,
- για αναπνοή,
- για τη λειτουργία της καρδιάς και του εγκεφάλου,
- ακόμη και στον ύπνο.



B. Από τι εξαρτώνται οι ανάγκες μας;

Η ποσότητα ενέργειας που χρειαζόμαστε εξαρτάται από:

- το φύλο,
- τη μάζα του σώματος,
- την καθημερινή δραστηριότητα.



Περισσότερη κίνηση = περισσότερη ενέργεια.

Γ. Βασικός μεταβολισμός

Βασικός μεταβολισμός είναι η ενέργεια που χρειάζεται το σώμα μας για τις βασικές λειτουργίες του, ακόμη κι όταν ξεκουραζόμαστε.



Δ. Η ενέργεια της τροφής αλλάζει μορφή

Η βιολογική ενέργεια των τροφών μπορεί να γίνει:



Ε. Τι περιέχουν οι τροφές;

Βασικά θρεπτικά συστατικά:

- πρωτεΐνες,
- υδατάνθρακες,
- λίπη.

Η ενέργεια των τροφών γράφεται συχνά σε kJ και kcal.



Θυμάμαι

- Οι τροφές μας δίνουν ενέργεια.
- Οι ανάγκες μας δεν είναι ίδιες.
- Το σώμα χρησιμοποιεί ενέργεια όλη μέρα.

03.05 Τροφές και Ενέργεια



Συνεχίζω: Μαθαίνω πώς οι τροφές μάς δίνουν ενέργεια και πώς κάνουμε σωστές επιλογές.



Δεν μας δίνουν όλες οι τροφές την ίδια ενέργεια.



Το σώμα χρειάζεται ποικιλία τροφών και ισορροπημένα γεύματα.



Έξυπνο tip

Ξεκίνα τη μέρα με πρωινό.
Σου δίνει ενέργεια για μάθημα και παιχνίδι.



Το ήξερες;

Ακόμη και όταν κοιμόμαστε, το σώμα χρησιμοποιεί ενέργεια για αναπνοή και χτύπους της καρδιάς.

A. Συμπλήρωσε τα κενά

1. Οι τροφές μάς δίνουν _____.
2. Χρειαζόμαστε ενέργεια για _____ και για σκέψη.
3. Η ενέργεια που χρειάζεται το σώμα σε ηρεμία λέγεται _____.
4. Οι ανάγκες μας εξαρτώνται από την ηλικία, τη μάζα και τη _____.

B. Σωστό ή Λάθος

1. Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται ακριβώς την ίδια ενέργεια. ☐
2. Το σώμα χρησιμοποιεί ενέργεια ακόμη και στον ύπνο. ☐
3. Οι τροφές περιέχουν θρεπτικά συστατικά. ☐
4. Η ενέργεια των τροφών δεν μπορεί να αλλάξει μορφή. ☐

Γ. Αντιστοίχισε

	κίνηση	•	•	ενέργεια σε ηρεμία
	αναπνοή	•	•	γρήγορη πηγή ενέργειας
	βασικός μεταβολισμός	•	•	τρέξιμο και παιχνίδι
	υδατάνθρακες	•	•	λειτουργία των πνευμόνων

Δ. Κύκλωσε το σωστό

1. Ποιο παιδί χρειάζεται περισσότερη ενέργεια;



2. Κύκλωσε κάτι που χρησιμοποιεί ενέργεια και στον ύπνο.



3. Κύκλωσε μια ομάδα τροφών που βλέπεις στη σελίδα 1.



4. Χρωμάτισε με νοητό κύκλο το πιο ισορροπημένο γεύμα.



Θυμάμαι

- Οι τροφές δίνουν ενέργεια στο σώμα.
- Το σώμα χρειάζεται ενέργεια όλη μέρα.
- Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες ανάγκες.