



# ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ

## ΒΙΟΛΟΓΙΑ

### Τάξη Β΄

Πιο κάτω θα βρείτε υλικό για αξιοποίηση από τα παιδιά στα θέματα που κάλυψαν τη σχολική χρονιά 2019-20. Οδηγίες για κάθε φορά θα επισυνάπτονται. Το υλικό που ακολουθεί αφορά στην Ενότητα 1: Ανακαλύπτοντας τη Διατροφή μας Αρχείο 2

Εκπαιδευτικοί Βιολογίας Γυμνασίου Αγλαντζιάς

## **Αναφορά:**

*Δραστηριότητα 1.2:*

*Τροφή και οργανισμοί ... Γιατί τρώμε;  
(σελίδες 20,21,22)*

## **Οδηγία:**

Να απαντήσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

6. Να διακρίνετε τις θρεπτικές ουσίες στο πλαίσιο σε οργανικές και σε ανόργανες

<p><b><i>Υδατάνθρακες, Λιπαρές ουσίες, Πρωτεΐνες, Νουκλεϊνικά οξέα, Άλατα, Νερό, Βιταμίνες</i></b></p>
--

7. Για κάθε μία θρεπτική ουσία: *Υδατάνθρακες, Λιπαρές ουσίες, Πρωτεΐνες, Νουκλεϊνικά οξέα, Άλατα, Νερό*, να γράψετε τον ρόλο τους στον οργανισμό, την ενέργεια που παρέχουν στον οργανισμό και τις κύριες πηγές προέλευσης τους.

8. Να γράψετε τις θρεπτικές ουσίες των τροφών που χρησιμεύουν:

α. εξυπηρετούν δομικές και ενεργειακές ανάγκες δίνοντας 4 Kcal για κάθε 1gr

.....

β. αποτελούν αποταμιευτική ενεργειακή ουσία στα ζώα

.....

γ. ελέγχουν την παραγωγή πρωτεϊνών

.....

δ. εξυπηρετούν δομικές και λιγότερο ενεργειακές ανάγκες δίνοντας 4 Kcal για κάθε 1gr

.....

ε. αποτελούν βασικά δομικά υλικά πολλών βιολογικών δομών, π.χ. οστά, δόντια

.....

## Αναφορά:

### Εξεταστικά Δοκίμια

## Οδηγία :

Να απαντήσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις που δόθηκαν σε εξεταστικά δοκίμια της περσινής σχολικής χρονιάς.

## Ερώτηση 1:

Να αντιστοιχίσετε τις προτάσεις της στήλης Α με τις θρεπτικές ουσίες της στήλης Β, όπως φαίνεται στον πιο κάτω πίνακα:

Στήλη Α: Θρεπτικές ουσίες	Στήλη Β: Τροφές	Αντιστοίχιση
1. Οι πατάτες, τα μακαρόνια και το ρύζι είναι τροφές πλούσιες σε .....	A. Λιπαρές ουσίες	1 .....
2. Το γάλα, τα αυγά και το ψάρι είναι τροφές πλούσιες σε .....	B. Υδατάνθρακες	2 .....
3. Στις ελιές και στους ξηρούς καρπούς συναντούμε .....	Γ. Πρωτεΐνες	3 .....

## Ερώτηση 2:

Να αντιστοιχίσετε τις θρεπτικές ουσίες με το ρόλο τους στον οργανισμό:

Στήλη Α: Θρεπτικές ουσίες	Στήλη Β: Τροφές	Αντιστοίχιση
1. Βιταμίνες	A. Βοηθούν κυρίως στην δόμηση νέων κυττάρων	1 .....
2. Υδατάνθρακες	B. Πρωταρχική πηγή ενέργειας	2 .....
3. Πρωτεΐνες	Γ. Αποθηκευτικά ενεργειακά και θερμομονωτικά υλικά	3 .....
4.	Δ. Απαραίτητες στον οργανισμό σε πολύ μικρές ποσότητες	

## **Αναφορά:**

*Δραστηριότητα 1.3:*

*Διατροφικές συνήθειες και υγεία;*

*(σελίδες 26, 27, 28, 29, 30, 31)*

## **Οδηγία:**

Να απαντήσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

9. Α. Πιστεύετε ότι σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι τρέφονται υγιεινά, Ναι ή όχι; Β. Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας, δίνοντας τρία (3) επιχειρήματα.

10. Α. Να γράψετε τέσσερις (4) βασικούς κανόνες υγιεινής διατροφής σύμφωνα με την Πυραμίδα Διατροφής. Β. Η Πυραμίδα Διατροφής ονομάζεται και πυραμίδα μεσογειακής διατροφής ή μεσογειακής δίαιτας. Γιατί πιστεύετε ότι ονομάζεται έτσι;

11. Να γράψετε τρεις (3) παράγοντες που επηρεάζουν τις ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες των ανθρώπων.

12. Α. Ποιες είναι οι κύριες πηγές φυτικών ινών στη διατροφή μας;

Β. Οι γιατροί συμβουλεύουν τα άτομα, που έχουν δυσκοιλιότητα, να καταναλώνουν τροφές με φυτικές ίνες. Πώς πιστεύετε ότι οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας;

13. Να γράψετε ποια κατηγορία φυτικών ινών (ευδιάλυτες, αδιάλυτες) παρουσιάζει τα πιο κάτω χαρακτηριστικά:

Α. Δεν αποικοδομούνται στο παχύ έντερο

.....

Β. Αποικοδομούνται από τη μικροβιακή χλωρίδα του παχέος εντέρου

.....

Γ. Είναι σημαντικές για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας

.....

Δ. Βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης

.....

Ε. Είναι σημαντικές για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και την προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου

.....

**Να απαντήσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις που δόθηκαν σε εξεταστικά δοκίμια της περσινής σχολικής χρονιάς.**

### **Ερώτηση 3:**

Να ονομάσετε δύο (2) παθήσεις που προκαλούνται από τη μη ισορροπημένη διατροφή

### **Ερώτηση 4:**

Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε ευδιάλυτες και αδιάλυτες. Η μητέρα του Γιώργου επιμένει ότι πρέπει να τρώει φρούτα και λαχανικά που περιέχουν μεταξύ άλλων και αδιάλυτες φυτικές ίνες. Ο Γιώργος ισχυρίζεται ότι, αφού οι φυτικές ίνες είναι αδιάλυτες, δεν χρειάζονται στον οργανισμό μας. Με ποιου την άποψη συμφωνείτε; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

### **Ερώτηση 5:**

Η Μεσογειακή διατροφή θεωρείται η πιο υγιεινή διατροφή για τον άνθρωπο. Να γράψετε δύο (2) κανόνες υγιεινής διατροφής που βλέπουμε στην πυραμίδα διατροφής.