

Επανάληψη Διατροφή Β' Γυμνασίου

Γειά σας αγαπημένα μας παιδιά! Ευχόμαστε να είστε όλοι καλά στην υγεία σας, να έχετε υπομονή και όλα θα πάνε καλά!

Σας στέλλουμε επαναληπτικά φυλλάδια στη Διατροφή τα οποία μπορείτε να τα κάνετε και να τα στείλετε στη διδάσκουσα καθηγήτρια σας μέσω email.

Δήμητρα Αθανασίου: demeatha@hotmail.com

A. Να συμπληρώσεις τα κενά:

1. Ο ανθρώπινος οργανισμός, για να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά, χρειάζεται_____.
2. Η ενέργεια που μας δίνει η τροφή μετατρέπεται σε άλλες μορφές ενέργειας όπως:
 - _____
 - _____
 - _____
3. Η μονάδα μέτρησης της ενέργειας είναι η _____ και το _____.
4. Κάθε τρόφιμο περιέχει _____ ενέργειας, και εξαρτάται από τη σύστασή του σε _____.
5. Τα τρία θρεπτικά συστατικά που παρέχουν στον οργανισμό ενέργεια είναι:
 - _____
 - _____
 - _____
6. Το αλκοόλ δεν είναι θρεπτικό συστατικό αλλά δίνει ενέργεια ίση με _____.
7. _____ ενεργειακό ισοζύγιο σημαίνει την αύξηση _____ και εμφάνιση του προβλήματος της _____.
8. _____ ενεργειακό ισοζύγιο σημαίνει απώλεια _____ και εμφάνιση του προβλήματος της _____.

B. Να συμπληρώσεις τον Πίνακα με τη Θερμιδική Αξία των Θρεπτικών Συστατικών:

Θρεπτικά Συστατικά	Kcal / g
Πρωτεΐνες	
Υδατάνθρακες	
Λίπη	
Βιταμίνες	
Άλατα/ Μέταλλα/ Ιχνοστοιχεία	

Γ.Η Χριστίνα έχει Βάρος Σώματος 55 Kg και Φυσική Δραστηριότητα 60%. Να υπολογίσεις τις Ημερήσιες της Ανάγκες σε Ενέργεια.

I. Βασικός Μεταβολισμός

II. Φυσική Δραστηριότητα

III. Ημερήσιες Ανάγκες σε Ενέργεια

Δ. Να υπολογίσεις το ποσό της ενέργειας που αποδίδουν στον οργανισμό οι πιο κάτω τροφές.

Κρουασάν με γέμιση (Ένα μέτριο κομμάτι)
 Θερμίδες:
 Υδατάνθρακες: 34 γρ.
 Πρωτεΐνες: 5,5 γρ.
 Λίπη: 17,5 γρ.

Χάμπουργκερ από φαστφούντ (215 γρ.)
Θερμίδες:.....
Υδατάνθρακες: 46 γρ.
Πρωτεΐνες: 25 γρ.
Λίπη: 29 γρ.
Νάτριο: 1000 mg



Ε. Η Σόνια έχει Βάρος Σώματος 75 κιλα(Kg) και Ύψος 1,65 μετρα(m). Να υπολογίσεις το Δείκτη Μάζας Σώματος της και να τη χαρακτηρίσεις ως προς το σωματικό της βάρος:

ΣΤ. Ο Γιώργος έχει Ύψος 1,95 μέτρα(m) και Βάρος Σώματος 110 κιλά (kg). Είναι αθλητής της καλαθόσφαιρας και προπονείται καθημερινά. Να υπολογίσεις το Δείκτη Μάζας Σώματος του και να τον χαρακτηρίσεις ως προς το σωματικό του βάρος:
