

Επαναληπτικό Φύλλο Εργασίας Γ΄ Γυμνασίου

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

Σας στέλνουμε 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

Μαρία Γιαννάκη: mayiadiet2005@yahoo.gr

A. Να συμπληρώσεις τα κενά:

1. Οι _____ είναι η πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως.

2. Η _____ της καρδιάς, που οφείλεται στη δημιουργία πλούσιων σε χοληστερόλη _____ στο τοίχωμα των στεφανιαίων αρτηριών, με αποτέλεσμα τη _____ του αυλού τους και την παρεμπόδιση της ροής του _____ μέσα από αυτές.

3. Η χοληστερόλη είναι μια μορφή _____.

4. Το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί βοηθούν στην αύξηση της _____.

5. Για να ελέγξω τα επίπεδα χοληστερόλης στον οργανισμό μου θα πρέπει να κάνω _____.

6. Η χοληστερόλη κυκλοφορεί στο αίμα μας σε διάφορες μορφές:
 - _____
 - _____

Β. Η Αλίκη έκανε πρόσφατες εξετάσεις αίματος. Πιο κάτω αναφέρονται τα αποτελέσματα της εξέτασής της. Με τη βοήθεια του πίνακα πιο κάτω να χαρακτηρίσεις τα επίπεδα χοληστερόλης της.

Ολική χοληστερόλη	LDL- Κακή χοληστερόλη	HDL- Καλή χοληστερόλη
<200 Επιθυμητή	<100 Ιδανική	>= 60 Επιθυμητή
200 - 239 Οριακά υψηλή	100 - 129 Σχεδόν φυσιολογική	<40 Χαμηλή
>= 240 Υψηλή	130 - 159 Οριακά υψηλή	
	160 - 189 Υψηλή	
	>= 190 Πολύ υψηλή	

I. Ολική χοληστερόλη: 260,20 mg/dL _____

II. LDL – χοληστερόλη: 188 mg/dL _____

III. HDL- χοληστερόλη: 38.5 mg/dL _____

Γ. Η Αλίκη χρειάζεται τη βοήθειά σου για να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης της. Σημείωσε δίπλα από κάθε πρόταση Ορθό ή Λάθος για να τη βοηθήσεις.

1. Προτίμησε τυριά χαμηλά σε λιπαρά τυρί τύπου κότεϊτζ, τυρί με μειωμένα λιπαρά.
2. Προτίμησε ελαιόλαδο στο μαγείρεμα σε μετρημένες ποσότητες
3. Προσπάθησε να αφαιρείς το ορατό λίπος από το κρέας (π.χ. το δέρμα από το κοτόπουλο) και να αποφεύγεις τα αλλαντικά
4. Χρησιμοποίησε άφοβα βούτυρο.
5. Παρήγγειλε στο εστιατόριο χωρίς δεύτερη σκέψη, μακαρόνια με «βαριές» σάλτσες και κρέμα γάλακτος.
6. Δεν χρειάζεται να αποφεύγεις τα τηγανητά τρόφιμα (πατάτες, ψάρι κ.ά.)

Δ. Οι αιτίες που οδηγούν σε καρδιαγγειακές παθήσεις είναι:(γράψε 3)
