

ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΘΕΜΑ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΑΞΗ Β΄

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 23/03/2020 -29/03/2020

1. Συμπληρώνω σωστά τα κενά.

- ✚ Η βασική μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παίρνω από τις τροφές είναι οι Θερμίδες (Kcal).
- ✚ Μετά τη διαδικασία πέψης των τροφών, η τροφή μετατρέπεται από τη βιολογική ενέργεια σε άλλες 4 μορφές ενέργειας, θερμική, χημική, ηλεκτρική, κινητική.
- ✚ Οι ημερήσιες ποσοστιαίες αναλογίες σε θρεπτικά συστατικά είναι, 55% υδατάνθρακες 30% λίπη και 15% πρωτεΐνες.

2. Γιατί οι άνθρωποι είναι απαραίτητο να παίρνουν καθημερινά ενέργεια από τις τροφές. Δώστε δυο λόγους.

- ✚ Για να λειτουργεί σωστά ο οργανισμός και να εκτελεί όλες του τις λειτουργίες
- ✚ Για τη καθημερινή δραστηριότητα (καθημερινές ασχολίες)

3. Γιατί οι τροφές δεν παρέχουν όλες το ίδιο ποσοστό ενέργειας;

Δεν παρέχουν όλες οι τροφές το ίδιο ποσό ενέργειας γιατί κάθε τροφή περιέχει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά και σε διαφορετική αναλογία.

4. Ποιές κατηγορίες θρεπτικών συστατικών δίνουν ενέργεια/θερμίδες στον ανθρώπινο οργανισμό;

Υδατάνθρακες ,Πρωτεΐνες και Λίπη.

5. Πιο κάτω παρατίθενται τροφές χαμηλής και υψηλής θερμιδικής/ ενεργειακής αξίας. Βάλτε X σε χαμηλής και Y σε υψηλής.

Άπαχο γάλα σκόνη X

Ολόπαχο γάλα Y

Φρέσκια κρέμα Y

Μιλκσεϊκ Y

Παγωτό Y

Γιαούρτι με γεύση φρούτου, 2% λιπαρά X

Πρόβειο γιαούρτι, 10% λιπαρά Y

Χαλούμι Y

Αναρή (φρέσκα) X

Αυγά (βραστό) X

Ψάρι X

Χοιρινό λουκάνικο Y

Φυστικοβούτυρο Y

Φασόλια X

Ξηροί καρποί Y

Κοτόπουλο στήθος X

Χοτ-ντογκ Y

Μακαρόνια x

Ψωμάκια X

Τηγανητό ρύζι Y

Δημητριακά φτωχά σε ζάχαρη X

Παξιμάδια X

Βραστές Πατάτες X

Τηγανητές Πατάτες Y

Μούρα X

Κομπόστο φρούτου Y

Αποξηραμένα φρούτα X

Καρότα X

Ντομάτα X

Ντόνατς Y

Κεϊκ Y

Αναψυκτικό Υ

Μπισκότα Υ

Κρουασάν Υ

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας