

ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΘΕΜΑ: ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ - ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ (Β.Μ)

ΤΑΞΗ Β΄ _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 06/04/2020 - 12/04/2020

1. Ποια θρεπτικά συστατικά παρέχουν ενέργεια (θερμίδες) στον οργανισμό; Πόσες θερμίδες αποδίδουν ανά γραμμάριο;

2. Τί είναι ο Βασικός Μεταβολισμός;

3. Εξηγήστε 5 παράγοντες που επηρεάζουν τον Β.Μ.

4. Δύο γυναίκες, ίδιας ηλικίας, ίδιου ύψους, ίδιου βάρους και με τις ίδιες δραστηριότητες έχουν η πρώτη 33% λίπος στο σώμα της, ενώ η δεύτερη 48%. Η πρώτη τρώει και δεν παχαίνει. Γιατί;

5. Να γράψετε 3 τρόπους με τους οποίους ξοδεύεται ενέργεια μέσω του Βασικού Μεταβολισμού και 3 τρόπους μέσω των Δραστηριοτήτων.

ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
1.	1.
2.	2.
3.	3.

6. Να υπολογίσετε τη θερμιδική αξία των πιο κάτω τροφών. Να φαίνονται αναλυτικά οι πράξεις σας.

✚ ΕΝΑ ΚΟΥΤΙ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ/ ΤΣΙΠΣ (40γρ.)

-Λίπος	16.7 γρ
-Πρωτεΐνη	3.0 γρ
- Υδατάνθρακες	20.6 γρ

Σύνολο χιλιοθερμίδων (kcal)

✚ ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ ΑΠΑΧΟ ΓΑΛΛΑ

-Λίπος	0.4 γρ
-Πρωτεΐνη	8.0 γρ
- Υδατάνθρακες	12.0 γρ
- Ασβέστιο	377 mg
-Βιταμίνη Δ	2,3 mg
-Βιταμίνη B12	0,9 mg

Σύνολο χιλιοθερμίδων (kcal)

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας