

Φύλλο Εργασίας στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας

Γ' τάξη

1. Να συμπληρώσετε τα κενά στις πιο κάτω προτάσεις χρησιμοποιώντας τις πιο κάτω λέξεις. (γλυκόζη, συστολική, διαστολική, χοληστερόλη, καρδιαγγειακές παθήσεις, αρτηριακή πίεση)
 - Οι **καρδιαγγειακές παθήσεις** είναι ένα σύνολο ασθενειών που προσβάλλουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία.
 - Η **χοληστερόλη** είναι μια μορφή λίπους η οποία υπάρχει φυσιολογικά στον οργανισμό μας.
 - **Αρτηριακή πίεση** είναι η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζει α τοιχώματα των αρτηριών μέσα στις οποίες κυκλοφορεί.
 - Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς που αντιστοιχούν:
Α) στη **συστολική** πίεση (κατά τη διάρκεια της συστολής της καρδιάς).
Β) στη **διαστολική** πίεση (κατά τη διαστολή της καρδιάς).
 - Η **γλυκόζη** είναι το σάκχαρο του σώματος και βρίσκεται στο αίμα.

2. Να απαντήσετε στις πιο κάτω ερωτήσεις.

- Να επεξηγήσετε τον όρο **υπέρταση**.

Η υπέρταση είναι η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζει τα τοιχώματα των αρτηριών μέσα στις οποίες κυκλοφορεί.

- Να αναφέρετε τέσσερις (4) αιτίες που οδηγούν σε καρδιαγγειακές παθήσεις.

Η λανθασμένη διατροφή, η καθιστική ζωή χωρίς ικανοποιητική άσκηση, το κάπνισμα σε όλες του τις μορφές και οι κληρονομικοί παράγοντες.

- Να αναφέρετε τέσσερα (4) συμπτώματα του σακχαρώδη διαβήτη.

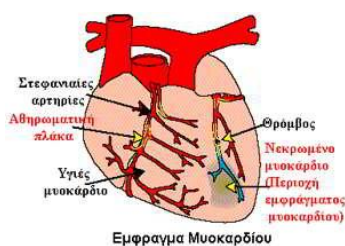
Η πολυδιψία (έντονη δίψα), η πολυφαγία, η οποία συνοδεύεται από απώλεια και όχι από αύξηση βάρους, η πολουρία (και ειδικότερα κατά τις βραδινές ώρες), ο κνησμός, η συχνή εξάντληση χωρίς ιδιαίτερη σωματική δραστηριότητα, η δυσκολία επούλωσης των πληγών και τέλος οι συχνές φλεγμονές και λοιμώξεις.

- Να αναφέρετε τέσσερις (4) επιπλοκές που μπορεί να δημιουργήσει στον ανθρώπινο οργανισμό η ύπαρξη διαβήτη χωρίς την κατάλληλη θεραπεία.

Τύφλωση, νεφρική ανεπάρκεια, νέκρωση άκρων, καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά κ.ά.

3. **Σωστό ή Λάθος;** Να σημειώσετε δίπλα από κάθε πρόταση **(Σ)** αν είναι σωστή και **(Λ)** αν είναι λανθασμένη.

- Η ινσουλίνη είναι ορμόνη και ο ρόλος της είναι να ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. **ΣΩΣΤΟ**
- Η πιο επικίνδυνη είναι η «κακή» χοληστερόλη, που ευθύνεται για το σχηματισμό των αθηρωματικών πλακών και την απόφραξη των αρτηριών. Υπάρχει στις τροφές που καταναλώνουμε. **ΣΩΣΤΟ**
- Η «καλή» χοληστερόλη δεν απομακρύνει την «κακή» χοληστερόλη από τα τοιχώματα των αρτηριών. **ΛΑΘΟΣ**
- Ο διαβήτης τύπου I συμβαίνει όταν το πάγκρεας δεν παράγει ινσουλίνη. **ΣΩΣΤΟ**
- Ο διαβήτης τύπου II συμβαίνει όταν παράγεται ινσουλίνη αλλά το σώμα δεν είναι σε θέση να τη χρησιμοποιήσει σωστά. **ΣΩΣΤΟ**



4. Να αντιστοιχίσετε τις λέξεις της στήλης Α με τις κατάλληλες λέξεις της στήλης Β.

Στήλη Α

Στεφανιαία νόσος

Κόκκινο κρέας

Υπερκατανάλωση αλατιού

Ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης

Μη ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης

Στήλη Β

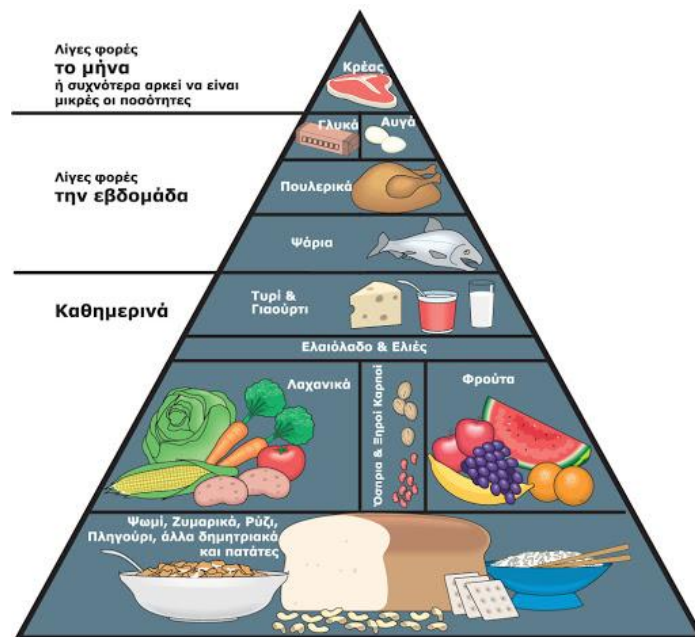
Διαβήτης τύπου Ι

Διαβήτης τύπου ΙΙ

Καρδιαγγειακά νοσήματα

«Κακή» χοληστερόλη

Υπέρταση



5. Να κάνετε πέντε (5) αλλαγές στην ακόλουθη λανθασμένη ημερήσια διατροφή με βάση τις γνώσεις σας για το σακχαρώδη διαβήτη.

Ο κύριος Ιωάννης είναι 55 χρονών και οι πρόσφατες αναλύσεις αίματος που έκανε έδειξαν πως έχει **διαβήτη τύπου II**. Στην καθημερινότητα του μπορεί να καταναλώσει:

Πρωινό:

Αυγό τηγανητό με άσπρο ψωμί, βούτυρο και μαρμελάδα (1^η επιλογή Βραστό αυγό, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης και διάφορα λαχανικά 2^η επιλογή δημητριακά προγεύματος ολικής άλεσης).

Ζαχαρούχο γάλα (Γάλα χαμηλό σε λιπαρά)

Ενδιάμεσο:

Κρουασάν σοκολάτας (Φρούτο π.χ. πράσινο μήλο)

Μεσημεριανό:

Πατάτες τηγανητές

Βοδινό με φρέσκα κρέμα και μανιτάρια

(1^η επιλογή όσπρια με 1 φέτα ψωμί ολικής και σαλάτα 2^η επιλογή άσπρο κρέας στη σχάρα με πατάτα φούρνου και λαχανικά ψητά ή σαλάτα)

Ενδιάμεσο:

Αναψυκτικό (αναψυκτικό διαίτης κατάλληλο για διαβητικούς)

Βραδινό:

Σαλάτα με τόνο, μαγιονέζα και ψωμί άσπρο (Σαλάτα με τόνο σε νερό ή κοτόπουλο στη σχάρα ή τυρί χαμηλό σε λιπαρά και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης)

