

Επαναληπτικό Φύλλο Εργασίας στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας
Τάξη Γ'

Θέμα Ασβέστιο-Σίδηρος

Ημερομηνία: 6-12 Απριλίου

1. Διάβασε το κείμενο και απάντησε τις ακόλουθες ερωτήσεις.

Η Ιωάννα είναι 14 ετών. Τον τελευταίο καιρό δεν έχει καλή επίδοση στα μαθήματά της και συνέχεια παραπονιέται στη μητέρα της για έλλειψη συγκέντρωσης. Αισθάνεται συνεχώς κούραση, έχει ταχυπαλμίες και πονοκεφάλους και φαίνεται κάπως χλωμή.

Η μητέρα της ανησύχησε και γι' αυτό το λόγο επισκέφθηκαν ιατρό για να εξετάσει την Ιωάννα και να διαπιστώσουν τι της συμβαίνει. Ο γιατρός της συνέστησε να κάνει εξετάσεις αίματος για να διαπιστώσουν τι συμβαίνει. Μετά από τις εξετάσεις, διαπιστώθηκε ότι η Ιωάννα πάσχει από σιδηροπενική αναιμία.

Ο ιατρός συνέστησε στην Ιωάννα να ακολουθεί συγκεκριμένη διατροφή έτσι ώστε να βελτιώσει την υγεία της. Της είπε μάλιστα να αποφεύγει την ταυτόχρονη κατανάλωση γάλακτος, σόγιας, καφεΐνης και τσαγιού γιατί εμποδίζουν την απορρόφηση ενός θρεπτικού συστατικού από τον οργανισμό. Αντίθετα της συνέστησε να τρώει αρκετά πορτοκάλια και άλλα εσπεριδοειδή.

A) Από ποιο πρόβλημα πάσχει η Ιωάννα και που οφείλεται;

.....
.....
.....

B) Εκτός από πορτοκάλια και άλλα εσπεριδοειδή ανέφερε ακόμη δυο τροφές που πρέπει να τρώει η Ιωάννα για να βελτιώσει την υγεία της.

.....
.....
.....

Γ) Ο ιατρός για ποιο λόγο πρότεινε στην Ιωάννα να τρώει πορτοκάλια και άλλα εσπεριδοειδή;

.....
.....
.....

2. Συμπληρώστε τα κενά στην πιο κάτω άσκηση.

A) Στον ανθρώπινο οργανισμό το ασβέστιο βρίσκεται στα και στα

B) Ο σίδηρος είναι συστατικό της του αίματος, της ουσίας που μεταφέρει οξυγόνο σε όλο μας το σώμα.

Γ) Καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου στον οργανισμό γίνεται με τη βοήθεια της βιταμίνης Καλές πηγές της είναι, και

Δ) Καλύτερη απορρόφηση σιδήρου στον οργανισμό γίνεται με τη βοήθεια της βιταμίνης Καλές πηγές της είναι, και

E) Η παρατεταμένη έλλειψη ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό και

Στ) Η έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό προκαλεί
Τα συμπτώματα είναι, και

3. Αντιστοιχίστε τις λέξεις της Στήλης Α με αυτές της Στήλης Β.

Κόπωση	Σίδηρος
Γάλα	Βιταμίνη C
Ήλιος	Οστεοπόρωση
Πορώδη κόκκαλα	Ασβέστιο
Φακή	Βιταμίνη D
Λεμόνι	Σιδηροπενική Αναιμία

4. Διορθώστε την πιο κάτω διατροφή, προσθέτοντας τροφές πλούσιες σε ασβέστιο.

Πρωινό

2 φέτες ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα

Ενδιάμεσο

1 μήλο

Μεσημεριανό

Κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο 1 φέτα ψωμί και σαλάτα

Ενδιάμεσο

2 μπισκότα

Βραδινό

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά