

Επαναληπτικό Φύλλο Εργασίας στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας
Τάξη Γ'
Θέμα Ασβέστιο-Σίδηρος

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;

Σιδηροπενική αναιμία

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

Κόκκινο κρέας(βοδινό), φακές, σκούρα πράσινα λαχανικά(σπανάκι), εντόσθια(σुकώτι),

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

Καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές με τη βοήθεια της βιταμίνης C

2. Συμπληρώστε τα κενά στην πιο κάτω άσκηση.

A) Στον ανθρώπινο οργανισμό το ασβέστιο βρίσκεται στα **οστά ή κόκκαλα** και στα **δόντια**.

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

Γ) Καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου στον οργανισμό γίνεται με τη βοήθεια της βιταμίνης **D**. Καλές πηγές της είναι **λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες), ολόπαχο γάλα, βούτυρο και από τον ήλιο**.

Δ) Καλύτερη απορρόφηση σιδήρου στον οργανισμό γίνεται με τη βοήθεια της βιταμίνης **D**. Καλές πηγές της είναι **εσπεριδοειδή(πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια κτλ), φράουλες, πράσινο πιπέρι, ακτινίδιο, ρόδι**.

Ε) Η παρατεταμένη έλλειψη ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό **οστεομαλακία, οστεοπόρωση και ραχίτιδα στα παιδιά**.

Στ) Η έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό προκαλεί **σιδηροπενική αναιμία**.

Τα συμπτώματα είναι **αδυναμία, κόπωση, ζαλάδες, χλομάδα στο πρόσωπο, υπνηλία, έλλειψη συγκέντρωσης, μειωμένη ικανότητα μάθησης και μειωμένη άμυνα του οργανισμού**.

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



Λεμόνι

Σιδηροπενική Αναιμία

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

Πρωινό

2 φέτες ψωμί **ολικής άλεσης** με βούτυρο και μαρμελάδα και **1 φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά** ή και **1 ποτήρι γάλα χαμηλό σε λιπαρά**

Ενδιάμεσο

1 μήλο ή **1)γιαουρτάκι με φρούτα,**
2)2 παστά σύκα και 6 αμύγδαλα

Μεσημεριανό

~~Κοτόπουλο~~ ή **σολομό** με πατάτες στο φούρνο 1 φέτα ψωμί και σαλάτα ή **βραστό μπρόκολο**

Ενδιάμεσο

2 μπισκότα ή **1)αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο**
2)γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με μέλι και καρύδια

Βραδινό

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά και **τυρί χαμηλό σε λιπαρά**