

Επώνυμο/Όνομα:

Τμήμα:

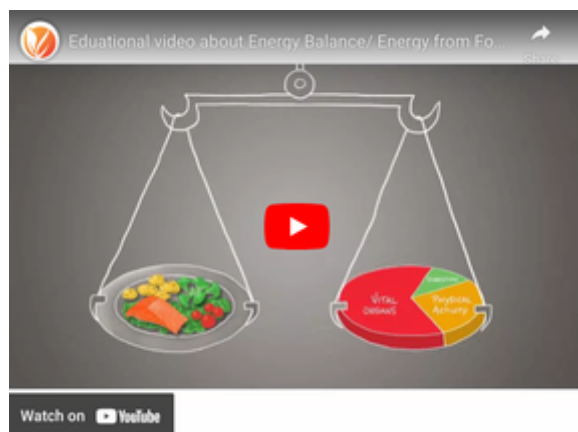
Θρεπτικά συστατικά & ενεργειακό ισοζύγιο

(Να επιλέξετε ένα θέμα από τα δύο)



Θέμα 1ο

A. «Ενεργειακό ισοζύγιο: η εξίσωση για σταθερό βάρος». Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την παραπάνω πρόταση; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας, εφόσον περιηγηθείτε και στην παρακάτω ιστοσελίδα.
<https://www.youtube.com/watch?v=yqt8aaeHB5k>



Ενεργειακό ισοζύγιο

B. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τρεις περιπτώσεις ενεργειακών ισοζυγίων. **Να αναλύσετε για κάθε περίπτωση, την επίδραση του ενεργειακού ισοζυγίου στο σωματικό βάρος, αναφέροντας σχετικά παραδείγματα.**

Ενεργειακό
ισοζύγιο

Σωματικό βάρος







Θέμα 2ο

A. Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται 5 διαφορετικές περιπτώσεις ανθρώπινων συμπεριφορών, όσον αφορά τις διατροφικές τους επιλογές και τον τρόπο ζωής τους (π.χ. φυσική άσκηση κ.ά.). **Να συμπληρώσετε α) τη στήλη που αφορά το είδος του ενεργειακού ισοζυγίου για την κάθε περίπτωση και β) τη στήλη που σχετίζεται με τις αντίστοιχες συμβουλές που θα δίνετε για την κάθε περίπτωση.** Μπορείτε να περιηγηθείτε και στην παρακάτω ιστοσελίδα για να αντλήσετε πληροφοριακό υλικό.

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Energy-In-Recommended-Food-Drink-Amounts-for-Children.aspx>

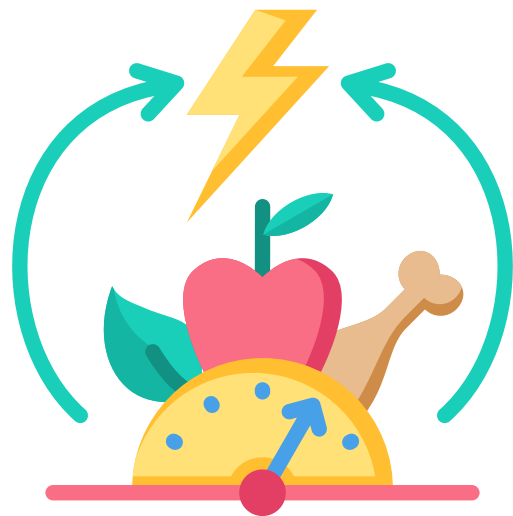


Energy In: Recommended Food & Drink Amounts for Children

Ever wonder how many calories your child really needs? Use these charts to get an idea of how ma...



HealthyChildren.org



Τρόπος ζωής
(διατροφικές επιλογές,
φυσική άσκηση, κ.ά.)

Είδος ενεργειακού
ισοζυγίου

Συμβουλές

Η Κατερίνα, 16 ετών,
καταναλώνει 3200 kcal/
ημέρα. Παρακολουθεί
καθημερινά 6 ώρες
τηλεόραση και δεν
αθλείται καθόλου.

Ο Κώστας, 13 ετών, κάνει
καθημερινά τετράωρη
προπόνηση στην
κολύμβηση.
Καταναλώνει 1800 kcal/
ημέρα και συχνά δεν
προλαβαίνει να φάει
πρωινό.

Η Ελένη, 17 ετών
καταναλώνει 2400 kcal/
ημέρα. Πηγαίνει
καθημερινά γυμναστήριο
για μία ώρα και κάθε
βράδυ κοιμάται νηστική.

Ο Νίκος, 35 ετών
καταναλώνει 3500 kcal/
ημέρα. Μετακινείται
πάντα με το αυτοκίνητο
και εργάζεται 12 ώρες/
ημέρα μπροστά στην
οθόνη ενός Η/Υ.
Απεχθάνεται τη
γυμναστική.

Η Ιωάννα, 20 ετών,
καταναλώνει 2000 kcal/
ημέρα. Τρώει 5 γεύματα
την ημέρα και περπατάει
καθημερινά για μία ώρα.