# *ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 1*

1. Να αναφέρετε τους παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφική συμπεριφορά. (ονομαστικά) (18)
2. Να αναφέρετε πέντε (5) βασικούς συσχετισμούς, όσον αφορά στην επίδραση της διατροφής στην υγεία του ανθρώπου. (19)
3. Ποια είναι η σημασία της υγιεινής διατροφής; (20)

# ................................................................................................................................................................

# *ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 2*

1. Τι είναι θρεπτικά συστατικά και σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται τα θρεπτικά συστατικά, ανάλογα με το αν προσφέρουν, ή όχι ενέργεια στον οργανισμό; (22)
2. Για ποιο λόγο οι ζωικές πρωτεϊνες έχουν μεγαλύτερη βιολογική αξία από τις φυτικές; Να αναφέρετε δύο τρόφιμα που έχουν ζωικές και δύο που έχουν φυτικές πρωτεϊνες. (23)
3. Σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται οι υδατάνθρακες; Να αναφέρετε δύο παραδείγματα για κάθε κατηγορία, μαζί με το αντίστοιχο τρόφιμο. (23)
4. Ποια η σημασία των διαιτητικών ινών στην διατροφή μας και σε ποιες τροφές περιέχονται; (23)
5. Να αναφέρετε την σημασία των λιπών ως θρεπτικού συστατικού της τροφής. (24)
6. Τι είναι τα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα και σε ποιες τροφές περιέχονται; (24)
7. Τι είναι τα λιπίδια και σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται; Να αναφέρετε ένα παράδειγμα για κάθε κατηγορία. (24)
8. Τι είναι οι βιταμίνες, ποιος ο ρόλος τους και σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται; (24-25)
9. Τι είναι τα ανόργανα στοιχεία και ποιος ο ρόλος τους; Σε ποιες δύο βασικές κατηγορίες διακρίνονται; Να αναφέρετε δύο ανόργανα στοιχεία για κάθε κατηγορία.(25)
10. Ποια είναι η βιολογική σημασία του νερού; (25)
11. Ποια δίαιτα χαρακτηρίζεται επαρκής και ισορροπημένη; Να αναφέρετε τρία βασικά χαρακτηριστικά της. (27)
12. Τι είναι η μεσογειακή δίαιτα και πως προέκυψε η ονομασία της; (Περιγράψτε την μεσογειακή πυραμίδα τροφίμων. (29-31)
13. Τι είναι ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (Β.Μ.Ρ.); Να αναφέρετε τους παράγοντες και τον τρόπο με τον οποίο αυτοί επιδρούν στον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (36)
14. Πως μπορούν να υπολογιστούν οι συνολικές ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού; (37-38) (Διαβάστε τα παραδείγματα ασκήσεων που έχουμε κάνει στην τάξη...)
15. Τι είναι το ισοζύγιο ενέργειας και πως συσχετίζεται με το σωματικό βάρος; (40)
16. Με ποιόν τύπο υπολογίζεται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ) και πότε ένα άτομο θεωρείται ότι έχει φυσιολογικό βάρος, πότε θεωρείται υπέρβαρο και πότε παχύσαρκο; (41)
17. Είναι το σωματικό βάρος ενδεικτικό της σύστασης του σώματος; Εξηγήστε. (42)
18. Να δώσετε τους ορισμούς των όρων: πείνα – όρεξη – κορεσμός. (43)
19. Εξηγήστε την διαφορά μεταξύ πείνας και όρεξης. (43)
20. Να αναφέρετε τους παράγοντες που επηρεάζουν την πείνα και την όρεξη. (44)