

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ/ Α ΤΑΞΗ

ΜΑΘΗΜΑ 2^ο

Γεια σας παιδιά! Hello!

Σε αυτό το μάθημα θα συνεχίσουμε την ενότητα που είχαμε ξεκινήσει προηγούμενη βδομάδα.

We will continue the lesson that we have started last week.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3.2 “Ομάδες τροφίμων” (σελίδα 36 του σχολικού βιβλίου)

Ηλεκτρονικό βιβλίο: http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index3_2.html

Μονάδες μέτρησης της ενέργειας/ Units of energy measurement

Η μονάδα μέτρησης της ενέργειας που υπάρχει στις τροφές καθώς και της ενέργειας που χρειάζεται ο οργανισμός είναι η χιλιοθερμίδα (kcal).

The unit of measurement of energy that food has, as well the energy that our body needs is the kilocalorie (kcal).

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ/NUTRIENTS

Είχαμε μάθει πως τα θρεπτικά συστατικά είναι 7: οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι βιταμίνες, τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία και το νερό.

Τα χωρίζουμε σε 2 κατηγορίες:

- Τα θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά τα οποία δίνουν θερμίδες και είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λιπίδια και
- Τα μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά τα οποία δε δίνουν θρεπτικά συστατικά αλλά είναι εξίσου απαραίτητα.

We learned that the nutrients are 7: proteins, carbohydrates, lipids, vitamins, minerals, trace elements and water.

We divide them into 2 categories:

- The caloric nutrients that provide calories: proteins, carbohydrates and lipids and
- Non-calorie nutrients that do not provide calories but are just as essential: vitamins, minerals, trace elements and water.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ/NUTRIENTS

ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΑ/ caloric	ΜΗ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΑ/ Non-calorie
πρωτεΐνες/ proteins	βιταμίνες/ vitamins
υδατάνθρακες/ carbohydrates	μέταλλα/ minerals
λιπίδια/ lipids	ιχθυοστοιχεία/ trace elements
	νερό/ water

Ενέργεια που περιέχουν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών/ Energy contained in the nutrients of food

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ/NUTRIENTS	kcal/g
πρωτεΐνες/ proteins	4
υδατάνθρακες/ carbohydrates	4
λιπίδια/ lipids	9

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- 1) Να κατατάξετε τα θρεπτικά συστατικά σε θερμιδογόνα και μη θερμιδογόνα.
- 2) Πόσες θερμίδες μου δίνει το κάθε θερμιδογόνο θρεπτικό συστατικό;
- 3) Ποια είναι η μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παίρνω από τις τροφές;

QUESTIONS

- 1) Classify nutrients into caloric and non-caloric.
- 2) How many calories does each caloric nutrient give me?
- 3) What is the unit of measurement of the energy I get from food?

Τις απαντήσεις των ερωτήσεων και οτιδήποτε άλλο θελήσετε, μου τα στέλνετε στο email μου: gargaletsou@gmail.com

Your answers to the questions or anything else you need, you send them to my email: gargaletsou@gmail.com

Επίσης, αν έχετε τη δυνατότητα, μπορείτε να αντιγράψετε όλο το κείμενο στο google translate και να το μεταφράσετε στη γλώσσα σας. Οι απαντήσεις όμως στις ερωτήσεις πρέπει να είναι γραμμένες στα Ελληνικά ή στα Αγγλικά αλλά είναι προτιμότερο στα Ελληνικά για να εξασκηθείτε.

Also, you can copy all the text to google translate and translate it into your language. However, the answers to the questions must be written in Greek or English but it would be better for you to answer in Greek so you can practice.

Καλό διάβασμα!!!

Have a nice time reading!!!