

ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ/ ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Αν από τα τις τροφές που τρώμε παίρνουμε περισσότερη ενέργεια από όση χρειαζόμαστε για τις διάφορες φυσικές μας δραστηριότητες, ποιο από τα πιο κάτω είναι πιο πιθανό να συμβεί;

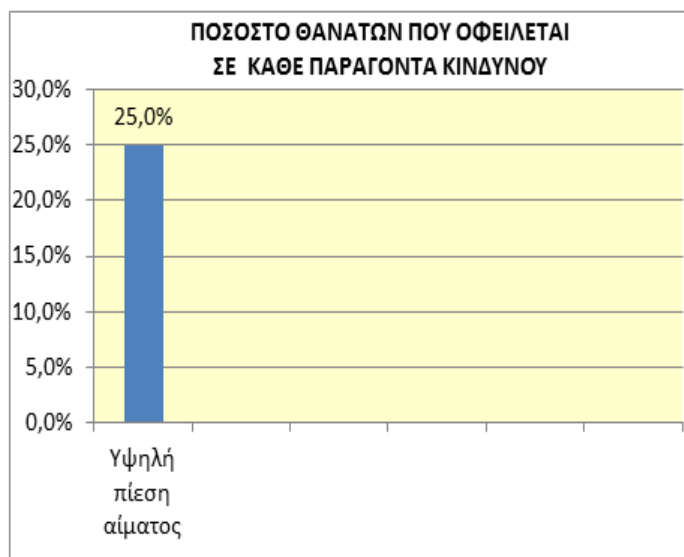
- A. Η αναπνοή μας θα γίνει γρηγορότερη.
- B. Θα μειωθεί το βάρος μας.
- Γ. Θα αυξηθούν οι κτύποι της καρδιάς μας.
- Δ. Το φαγητό θα αποθηκευτεί στο σώμα μας ως λίπος.

2. Ποιος είναι ο καλύτερος λόγος, για να συμπεριλάβετε φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σας;

- A. Περιέχουν μεγάλες ποσότητες νερού.
- B. Είναι η καλύτερη πηγή πρωτεΐνης.
- Γ. Είναι πλούσια σε μέταλλα και βιταμίνες.
- Δ. Είναι η καλύτερη πηγή υδατανθράκων.

3. Ο πιο κάτω πίνακας παρουσιάζει το ποσοστό των θανάτων που αποδίδεται σε μερικούς παράγοντες κινδύνου, σύμφωνα με μια έρευνα που έγινε στην Ελλάδα το 2002. Συμπληρώστε τη διπλανή γραφική παράσταση, σύμφωνα με τα στοιχεία του πίνακα.

Παράγοντας	Ποσοστό στο σύνολο των θανάτων
Υψηλή πίεση αίματος	25,0 %
Κάπνισμα	19,3 %
Υψηλή χοληστερόλη	11,6 %
Δείκτης μάζας σώματος	8,3 %
Καθιστική ζωή	5,0 %
Χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών	3,9 %



4. Ο Δείκτης Μάζας Σώματος ενός ατόμου είναι ένας αριθμός που υπολογίζεται αν διαιρέσουμε τη μάζα του σε Kg με το γινόμενο «ύψος X ύψος», (το ύψος μετριέται σε μέτρα). Δηλ.

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)} = \text{Μάζα} : (\text{Ύψος} \times \text{Ύψος})$$

Ανάλογα με το μέγεθος του αριθμού, το άτομο χαρακτηρίζεται σύμφωνα με τον πιο κάτω πίνακα:

Δείκτης Μάζας Σώματος	Χαρακτηρισμός
Μικρότερος από 18,5	Λιποβαρές
18,5-24,9	φυσιολογικό
25-29,9	Υπέρβαρο
Μεγαλύτερος από 29,9	Παχύσαρκο

Ο Σωκράτης και ο Μενέλαος έχουν βάρος 75 kg. Με βάση τις μετρήσεις τους, ο Σωκράτης έχει ΔΜΣ 31,2 και ο Μενέλαος 22,7.

- (α) Πώς θα χαρακτηρίζατε τον καθένα με βάση τον πιο πάνω πίνακα;

Σωκράτης:

Μενέλαος:

- (β) Πώς εξηγείτε αυτή τη διαφορά, αφού και οι δύο έχουν το ίδιο βάρος;

.....
.....

5. Οι πιο κάτω πίνακες δείχνουν τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στις ετικέτες δύο διαφορετικών συσκευασιών γάλακτος.

Θρ. συστατικά	Κάθε 100 ml
Ενέργεια	244KJ/58 Kcal
Λιπαρά	3 g
Υδατάνθρακες	4,6 g
Πρωτεΐνες	3,2 g
Αλάτι	0,04 g
Βιταμίνη Β2	0,17 mg
Ασβέστιο	115 mg

Θρ. συστατικά	Κάθε 100 ml
Ενέργεια	130KJ/45 Kcal
Λιπαρά	1,5 g
Υδατάνθρακες	4,6 g
Πρωτεΐνες	3,2 g
Αλάτι	0,04 g
Βιταμίνη Β2	0,17 mg
Ασβέστιο	120 mg

Ποια συσκευασία θα προτείνατε στον Μενέλαο και γιατί;

.....
.....