



Φαγητό, διατροφή και υγεία

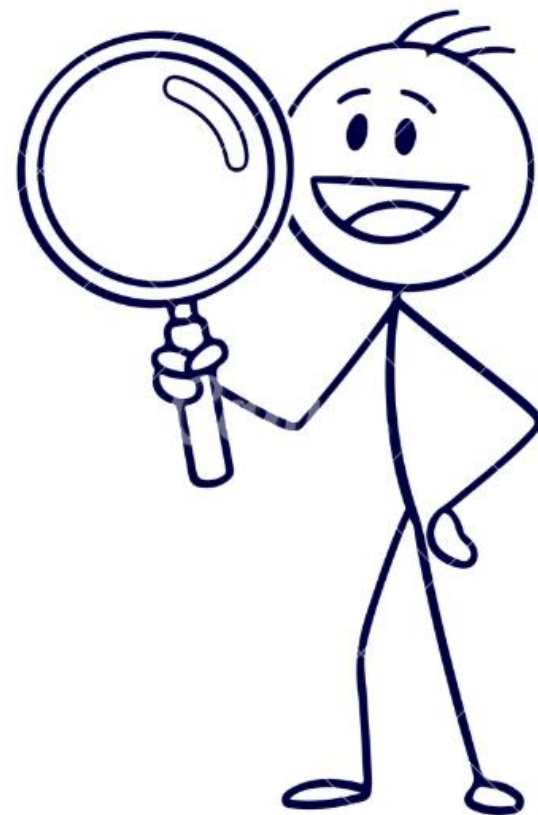
Τα θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος
τους στον οργανισμό

Εκπαιδευτικός: Εύη Παναγή

Τάξη: Α' Γυμνασίου

Μάθημα: Αγωγή Υγείας

Ώρα για ανακάλυψη

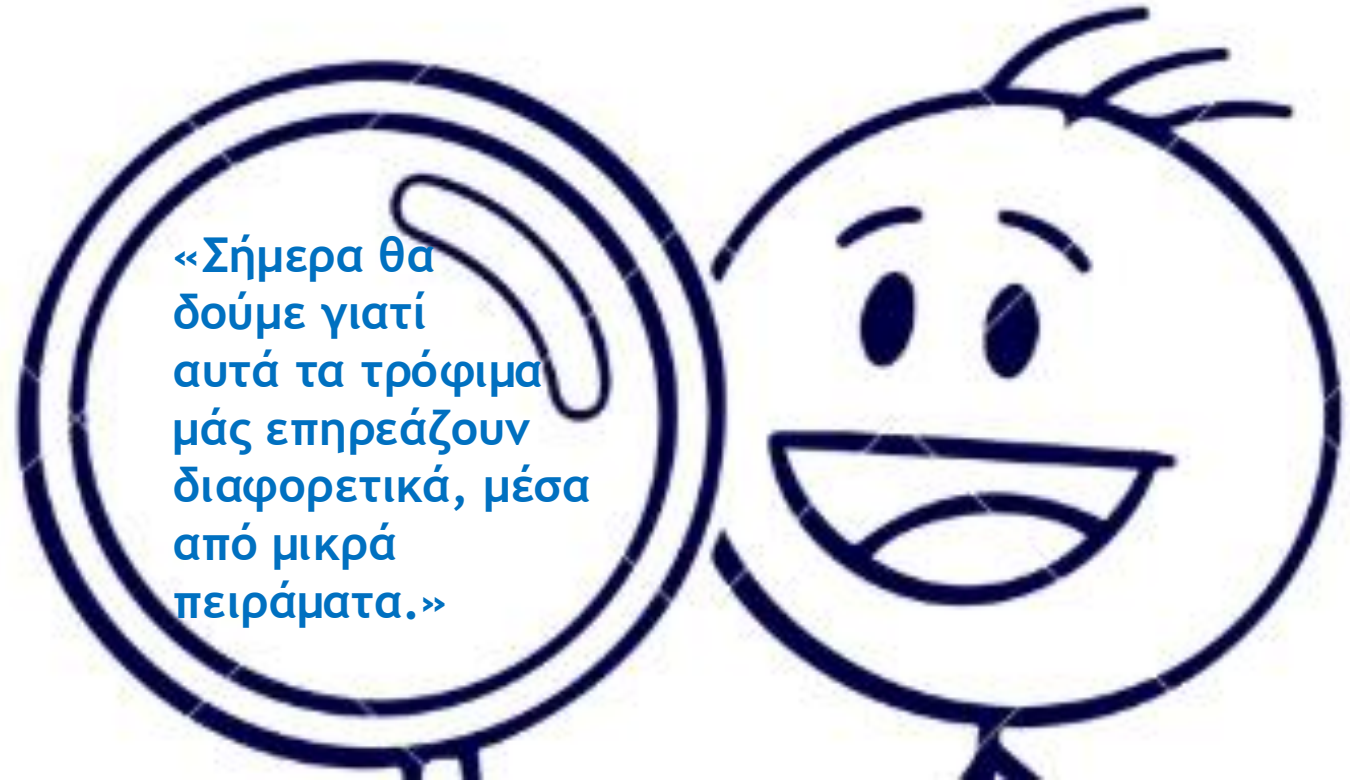


Αν φάω αυτά τα
διαφορετικά
τρόφιμα....

Θα νιώσω το ίδιο;
Θα χορτάσω το ίδιο;
Θα έχω την ίδια ενέργεια;



«Σήμερα θα
δούμε γιατί
αυτά τα τρόφιμα
μάς επηρεάζουν
διαφορετικά, μέσα
από μικρά
πειράματα.»



Κάνοντας κάποιες
μικρές αλλαγές στη
διατροφή μας που
σχετίζονται με αυτά
τα θρεπτικά
συστατικά
βελτιώνουμε την
υγεία μας.

Θρεπτικά συστατικά
Και η σημασία της σωστής
επιλογής τροφών στην
υγεία.

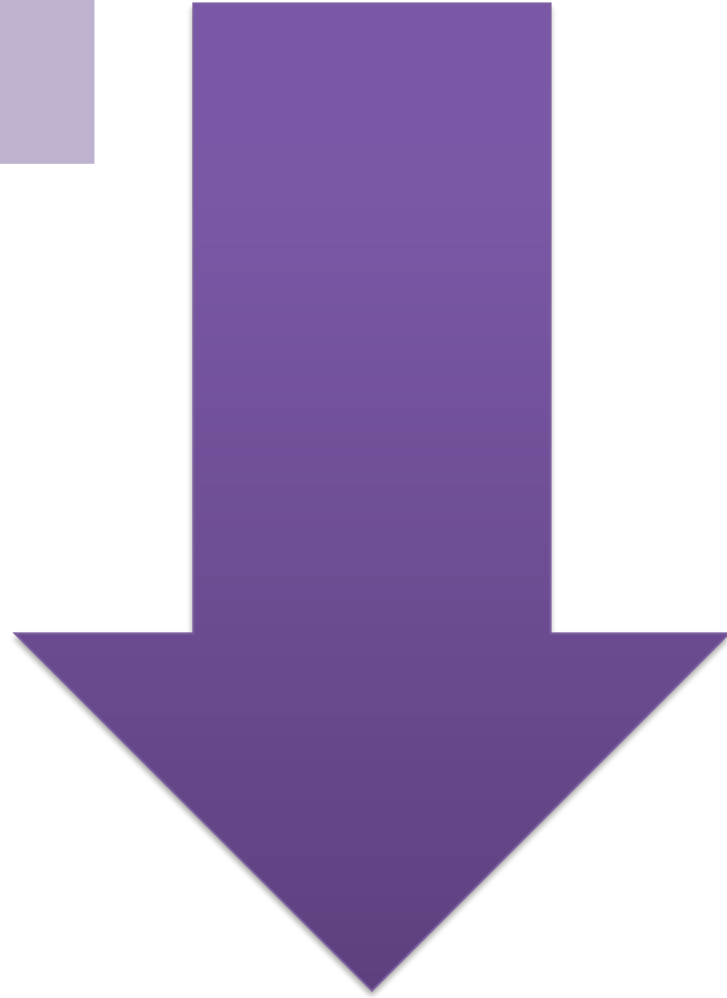
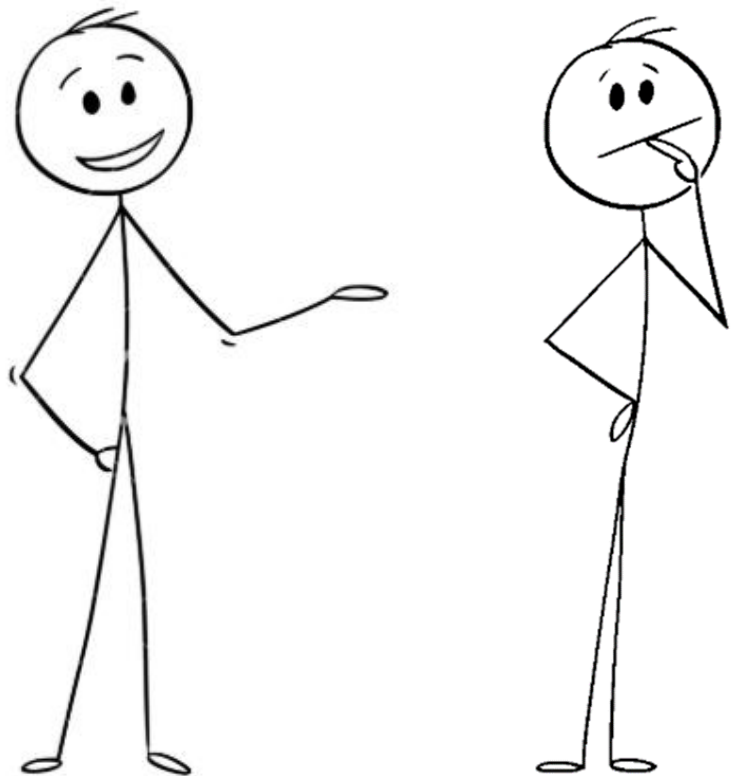
- Πρωτεΐνες
- Υδατάνθρακες
(Φυτικές Ίνες)
- Λιπίδια
- Βιταμίνες
- Ανόργανα
Στοιχεία

Ας εξετάσουμε καλύτερα
τους υδατάνθρακες και τα
λίπη....

Εργαζόμαστε σε ομάδες



Που καταλήξαμε;



Συμπεράσματα ...

Πείραμα 1° Σελ.173	Πείραμα 2° Σελ.173	Πείραμα 3° Σελ.174	Πείραμα 4° Σελ.174	Πείραμα 5° Σελ.175
				
Συμπεράσματα:				
- Το λίπος αλλάζει την υφή, γεύση, εμφάνιση των τροφών. - Το λίπος δεν δίνει μόνο θερμίδες, δίνει γεύση.	- Το λίπος μπορεί να είναι «αόρατο». - Δεν φαίνεται πάντα το λίπος στο τρόφιμο.	- Αφαιρώντας το ζωικό λίπος μειώνονται θερμίδες. - Μπορώ να κάνω πιο υγιεινή επιλογή.	- Οι φλούδες μένουν στο κόσκινο. - Το αλεύρι ολικής άλεσης περιέχει περισσότερες φυτικές ίνες.	- Οι φυτικές ίνες απορροφούν υγρό και διογκώνονται . - Οι φυτικές ίνες χορταίνουν και βοηθούν το έντερο * Πίνω αρκετό νερό.

Τι είδα;

**Κρεμώδες -
Γεύση**

Λεκές

Αφαίρεση λίπους

Φλούδες

**Απορροφούν
νερό**

Τι σημαίνει;

Ενέργεια

«Αόρατο» λίπος

Λιγότερες θερμίδες

Καλύτερο πεπτικό

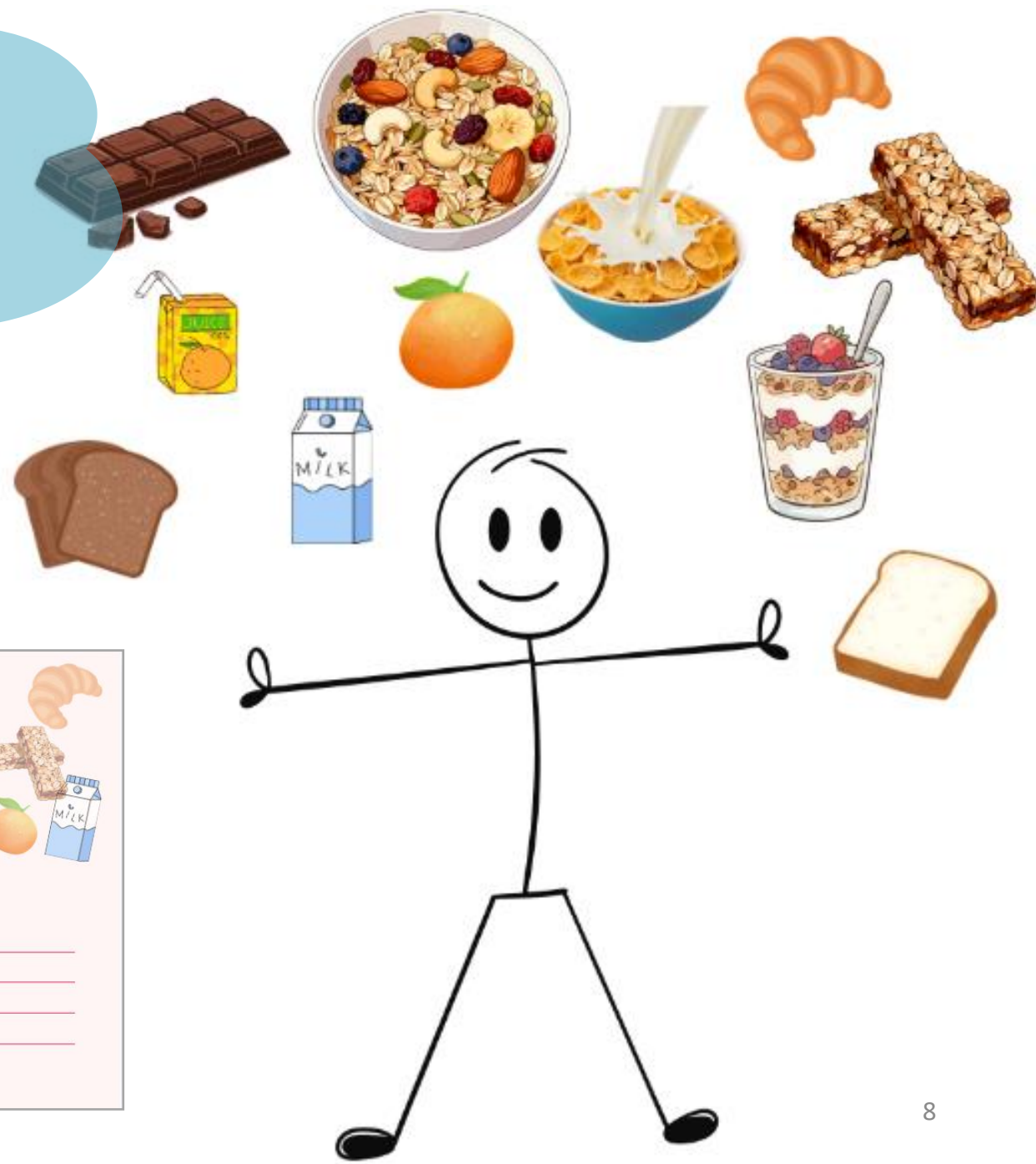
**Φουσκώνουν –
χορτασμός**

«...Ωραία ...εντοπίσαμε το λίπος και τις φυτικές ίνες ...πάμε να δούμε πως αυτά που ανακαλύψαμε γίνονται καθημερινές συνήθειες στη διατροφή.»



Δημιουργώ υγιεινές
συνήθειες!

Τι θα αλλάξω από σήμερα;



**Πως με
επηρεάζει αυτό
που τρώω;**

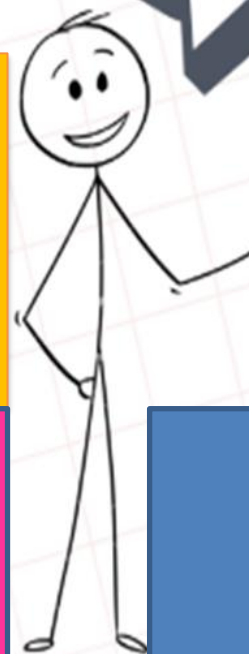


Δεν νιώθω υπνηλία,
σκέφτομαι πιο καθαρά
στο μάθημα

Συνεργάζομαι με
καλή διάθεση.

Δεν εκνευρίζομαι
από την πείνα.

**Οι σημαντικές
διαστάσεις του
εαυτού**



Κάνω επιλογές που μου
κάνουν καλό,
αναλαμβάνω ευθύνη
για την υγεία μου.

Έχω ενέργεια/
δεν νιώθω κουρασμένος/η,
χορταίνω καλύτερα,
το έντερό μου λειτουργεί
πιο άνετα.

Φυλλάδιο εξόδου!
Σήμερα έμαθα ότι...

