ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΑΘΗΜΑ: Αγωγή Υγείας
Τάξη: Β' ΛΥΚΕΙΟΥ

Κεφάλαιο: 5.1 Φαγητό και Υγεία

Υποκεφάλαιο: 5.1.3 Πρωτεΐνες

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Δομή και Βιολογική Αξία Πρωτεϊνών

Σημειώστε αν οι τροφές έχουν ανώτερης ή κατώτερης βιολογικής αξίας πρωτεΐνες.

ΤΡΟΦΕΣ	ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ	ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΚΑΤΩΤΕΡΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ
Αυγό		
Λάχανο		
Πατάτες		
Χοιρινό φιλέτο		
Ντομάτα		
Δημητριακά		
Γάλα άπαχο		
Σέλινο		
Όσπρια		
Τυρί		
Βρώμη		
Κοτόπουλο		
Πλιγούρι		
Ξηροί καρποί		
Σολωμός		
Δημητριακά ολικής αλέσεως		
Βοδινό φιλέτο		
Σόγια		
Ρεβίθια		
Χαλούμι		

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ «ΑΛΥΣΙΔΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ»

Οδηγίες

Εργαστείτε σε ομάδες **3–4 ατόμων**.

Κάθε χρώμα χάντρας αντιστοιχεί σε ένα διαφορετικό αμινοξύ.

1. Δημιουργήστε:

Α. Μία αλυσίδα που αντιπροσωπεύει **πρωτεΐνη ανώτερης βιολογικής αξίας,** η οποία περιέχει τα απαραίτητα αμινοξέα.

Β. Δύο αλυσίδες που αντιπροσωπεύουν **πρωτεΐνες κατώτερης βιολογικής αξίας,** από τις οποίες λείπουν απαραίτητα αμινοξέα.

---

2. Παρουσιάστε τις αλυσίδες σας στην τάξη.

Εξηγήστε:

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στις τρεις αλυσίδες;

.....
.....

---

3. Συνδυάστε τις δύο αλυσίδες φυτικών τροφών.

Τι παρατηρείτε όταν τις ενώσετε;

.....
.....

Πώς εξηγείται ο συνδυασμός αυτός;

.....
.....

4. Εφαρμογή

Γράψτε ένα παράδειγμα συνδυασμού φυτικών τροφών που μπορεί να συμβάλει στην πρόσληψη πρωτεϊνών ανώτερης βιολογικής αξίας.

..... + ...