

ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΠΕΨΗ

Ενότητα λογισμικού Τροφή – Θρέψη	Φύλλο Εργασίας 7 Διατροφή & υγεία	Βιολογία Α΄ Γυμνασίου
-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------

Όνοματεπώνυμο Τμήμα Ημερομηνία

Στις αρχές του 20ου αιώνα ένας νομπελίστας ιατροφιλόσοφος, θέλοντας να επισημάνει την σημασία της διατροφής στην διατήρηση της υγείας των ανθρώπων, είχε δηλώσει ότι, αν οι γιατροί δεν γίνουν διαιτολόγοι, τότε οι διαιτολόγοι θα γίνουν οι γιατροί του μέλλοντος.

Γράψτε ένα μικρό κείμενο στο οποίο να αναφέρετε τους επιβαρυντικούς διατροφικούς παράγοντες που πιστεύετε ότι οδηγούν τον άνθρωπο στις «σύγχρονες» ασθένειες όπως είναι οι καρδιοπάθειες και μερικές μορφές καρκίνου.

.....

Συζητήστε την άποψη σας στην τάξη.

Μια από τις πιο «διάσημες» δίαιτες που συνδέεται με την υγεία της καρδιάς είναι η μεσογειακή διαίτα.

Γιατί έδωσαν το όνομα αυτό στην διαίτα αυτή;

.....

Πρώτη Εργασία : Διατροφική πυραμίδα

Η διατροφική πυραμίδα είναι ένα πολύ καλό εκπαιδευτικό μέσο με το οποίο δίνεται απάντηση σε μια σειρά ερωτημάτων σχετικών με την διατροφή, όπως το πόσο συχνά πρέπει να τρώμε συγκεκριμένα είδη τροφής π.χ. πόσο τυρί την εβδομάδα, ή πόσο συχνά πρέπει να τρώμε κρέας, κτλ.

Η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα λαμβάνει υπ' όψιν της τις μεσογειακές διατροφικές συνήθειες και κάνει συστάσεις που μπορούν να πραγματοποιηθούν σχετικά εύκολα.


Η κορυφή υποδεικνύει τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες γιατί αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

Λίγο παρακάτω βρίσκονται τροφές που είναι ζωικής προέλευσης και παρέχουν πρωτεΐνες ή άλλες που παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνες κτλ. Κάποιες τροφές από αυτές έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο, αλλά η θρεπτικότητα τους δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους.

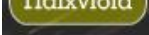
Ακολουθούν φυσικές τροφές οι οποίες παρέχουν υδατάνθρακες και αποτελούν πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και αλάτων.

Οι τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες και κάποιες βιταμίνες. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

Ανακαλύψτε την πυραμίδα αυτή μέσα από το λογισμικό της Βιολογίας Α΄-Γ΄ Γυμνασίου.

Μέσα από το λογισμικό αυτό και με τα βέλη  στο κάτω μέρος της οθόνης μεταβαίνουμε στην παρακάτω οθόνη :



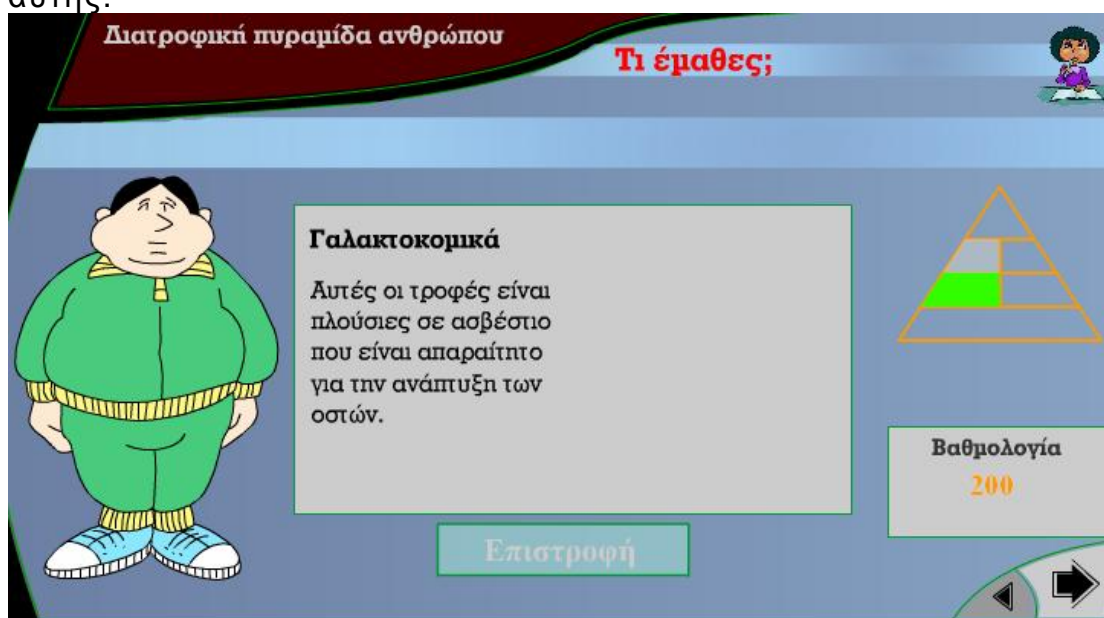
Με τον κέρσορα στο εικονίδιο  μεταβαίνουμε στην παρακάτω σελίδα



όπου επιλέγουμε το «παιχνίδι 3» της ενότητας «Τροφή - Πέψη».



Με τον κέρσορα μετακινούμε τον άνθρωπο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της οθόνης. Προσπαθούμε να πετύχουμε τις τροφές που περνάνε από το πάνω μέρος της οθόνης, με απλό «κλικ» πάνω στον άνθρωπο. Η εφαρμογή τοποθετεί την τροφή που πετύχαμε, στο κατάλληλο επίπεδο της πυραμίδας και ανοίγοντας την παρακάτω οθόνη, μας δίνει πληροφορίες για την θρεπτική αξία της τροφής αυτής.



Με τον κέρσορα στο εικονίδιο [Επιστροφή](#) επιστρέφουμε στην εφαρμογή και συνεχίζουμε μέχρι να συμπληρωθεί όλη η πυραμίδα. Προσπαθούμε να επιλέξουμε μια τροφή από κάθε ομάδα, οπότε και η βαθμολογία στο κάτω μέρος της οθόνης αυξάνει. Σε περίπτωση που επιλέξουμε και δεύτερη τροφή από την ίδια ομάδα, η βαθμολογία μας μειώνεται.

Αφού ολοκληρώσετε την εφαρμογή, απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις :

1. Όπως διαπιστώσατε, η κορυφή της πυραμίδας περιέχει τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες. Ποιες τροφές είναι αυτές; Τι προσφέρουν οι τροφές αυτές;

.....

.....

.....

.....

.....

2. Στο παρακάτω επίπεδο βρίσκονται δύο ομάδες τροφών που είναι ζωικής προέλευσης. Οι τροφές αυτές παρέχουν πρωτεΐνες. Γιατί είναι απαραίτητες οι πρωτεΐνες στον άνθρωπο;

.....

.....

.....

.....

3. Μια από τις τροφές του επιπέδου αυτού είναι και το γάλα. Κάντε μια μικρή έρευνα, **στο σπίτι σας**, για τις ουσίες που περιέχει το γάλα και γράψτε ένα μικρό κείμενο που να εξηγεί την αξία του γάλατος, ειδικά στην μικρή ηλικία.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ακολουθούν τροφές φυτικής προέλευσης, που περιέχουν υδατάνθρακες, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Ποιες είναι οι τροφές αυτές και ποια η αξία των υδατανθράκων που περιέχουν;

.....

.....

.....

.....

.....

5. Στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τροφές που πρέπει να καταναλώνονται τακτικά. Ποιες τροφές είναι αυτές και γιατί βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας;

.....

.....

.....

.....

Δεύτερη Εργασία : Η υγεία των δοντιών

Η διαδικασία της πέψης αρχίζει στην στοματική κοιλότητα. Σημαντικό ρόλο στην διαδικασία αυτή παίζουν τα δόντια μας. Συμπληρώστε τα κενά στην παρακάτω πρόταση, που αναφέρεται στην χρησιμότητα των δοντιών :

1. Τα δόντια βοηθούν στη -----της τροφής, στην -----αλλά και στην-----εμφάνιση.

Στις παρακάτω διαδικτυακές διευθύνσεις, παρακολουθήστε δύο 3D animation, που περιγράφουν τους παράγοντες που επιδρούν αρνητικά στην υγεία των δοντιών μας, καθώς και πως γίνεται η αποκατάσταση των φθορών που συμβαίνουν.

<http://www.youtube.com/watch?v=-nBSQQHYdkE&feature=related>
<http://www.youtube.com/watch?v=ft2SVyEs2SY&NR=1>

Για καλύτερη παρακολούθηση των animation δίνεται η μετάφραση των αγγλικών όρων που εμφανίζονται :

treatment of cavity = θεραπεία της κοιλότητας

removal of decay = αφαίρεση της αλλοίωσης

rebuilding tooth structure = ανοικοδόμηση της δομής του δοντιού

Crown = στεφάνη του δοντιού ή μύλη (το μέρος του δοντιού έξω από τα ούλα)

Neck = αυχένας

enamel = αδαμαντίνη

Roots = ρίζες

dentin = οδοντίνη

pulp = πολφός κοιλότητα

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις :

2. Είναι σημαντικό να φροντίζουμε την υγεία των δοντιών. Στο στόμα μας ζουν διάφορα βακτήρια (μικροοργανισμοί). Πως τα βακτήρια αυτά απειλούν την υγεία των δοντιών και ποιοι παράγοντες βοηθούν την δράση τους ;

3. Πως μπορούμε να προστατέψουμε την υγεία των δοντιών από την δράση αυτών των βακτηρίων;

Εργασία για το σπίτι

Στην προσπάθεια που κάνουμε για την διατήρηση της υγείας των δοντιών μας, σημαντικό ρόλο θα παίξουν και οι συμβουλές καθώς και οι τακτικές επισκέψεις σ' έναν οδοντίατρο. Με πληροφορίες που πήρατε από τα δύο παραπάνω animation καθώς και πληροφορίες που μπορείτε να συλλέξετε από άλλες πηγές στο διαδίκτυο ή τον ίδιο τον οδοντίατρο σας, γράψτε ένα μικρό άρθρο με θέμα «**Η οδοντιατρική φροντίδα των δοντιών μας**».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....