

Φυσικά
Δημοτικού

ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ



teagher

ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

1.

Ισορροπημένη διατροφή



Το σύνολο των οργάνων με τα οποία γίνεται η επεξεργασία της τροφής, ώστε να απορροφηθούν από τον οργανισμό μας τα θρεπτικά συστατικά, αποτελεί το πεπτικό μας σύστημα.

- *Με την τροφή παίρνουμε όλα τα απαραίτητα συστατικά για τις διάφορες λειτουργίες του οργανισμού μας.*
- *Δεν είναι όλα τα είδη των τροφών το ίδιο ωφέλιμα για τον οργανισμό μας.*

ΦΕ1: ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η τροφή είναι απαραίτητη για όλους μας.
Πρέπει όμως να προσέχουμε τι τρώμε!
Παρατήρησε τις εικόνες. Ποιο παιδί
τρώει υγιεινά στο διάλειμμα;

Πιο υγιεινά τρώει το κορίτσι που έχει επιλέξει ένα μήλο και νερό.

- *Πιο υγιεινά τρώει το αυτός που έχει υιοθετήσει καλές(υγιεινές) διατροφικές συνήθειες, όπως φρέσκα φρούτα και νερό και όχι συσκευασμένα σνακς και αναψυκτικά. .*

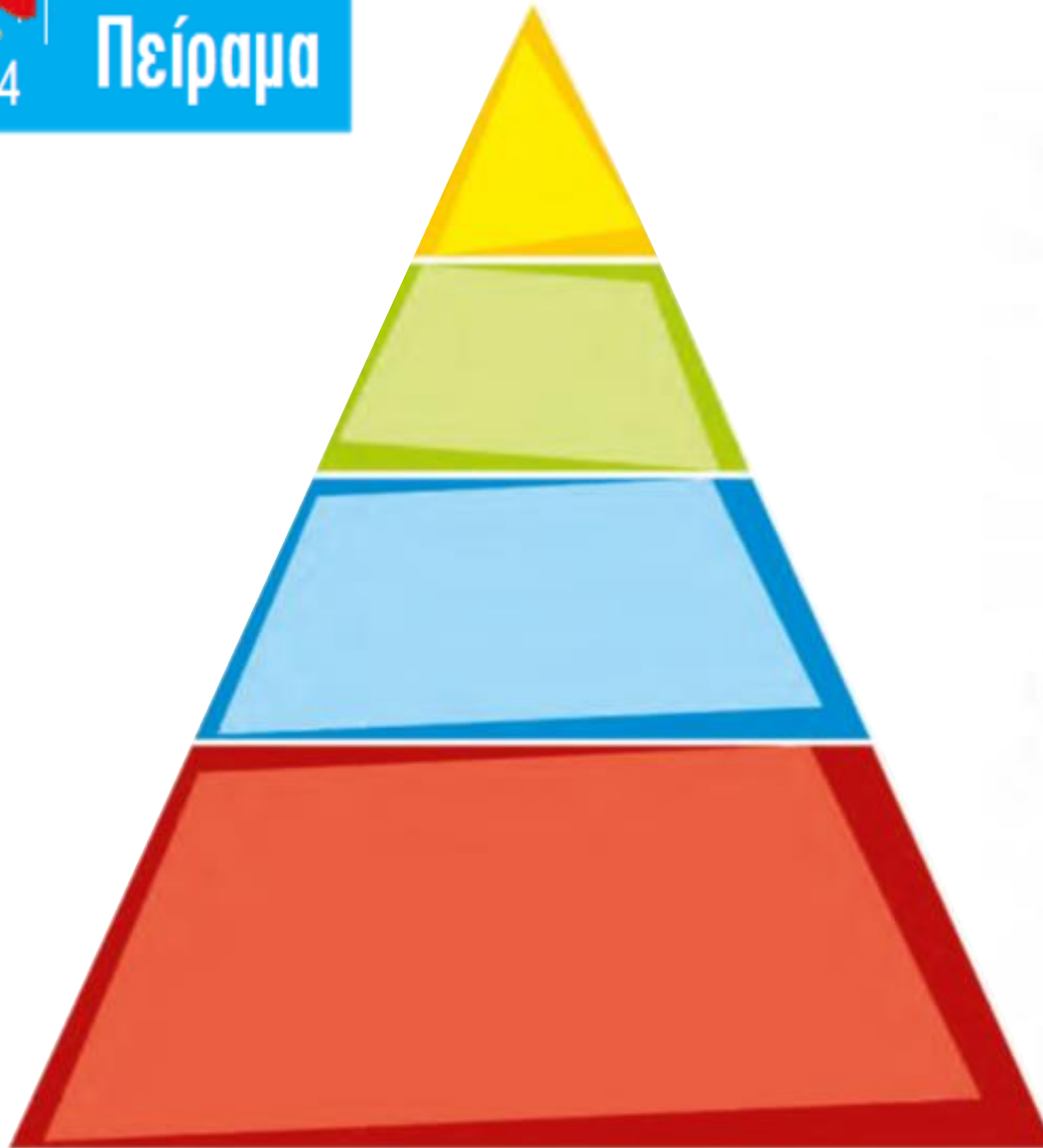


Πείραμα

Όργανα - Υλικά

ψαλίδι
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τες στη σωστή θέση στη διατροφική πυραμίδα.



Για τη διατροφική πυραμίδα





Πείραμα

Όργανα - Υλικά

ψαλίδι
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στη διατροφική πυραμίδα.



Για τη διατροφική πυραμίδα



Μία ισορροπημένη διατροφή, που είναι απαραίτητη για την διατήρηση της υγείας μας, πρέπει να έχει ως άξονα την πρόσληψη όλων των ομάδων τροφίμων, αλλά με διαφορετική συχνότητα την κάθε μία. Έτσι, τα δημητριακά, όπως το ψωμί και τα ζυμαρικά κι άλλες τροφές που περιέχουν άμυλο, όπως οι πατάτες και το ρύζι πρέπει να περιλαμβάνονται με μεγαλύτερη συχνότητα στο διαιτολόγιό μας. Αμέσως μετά συστήνεται ποικιλία και αφθονία σε λαχανικά και φρούτα, ενώ σε μικρότερη ποσότητα, αλλά σε καθημερινή βάση επιβάλλεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί. Η κατανάλωση κρέατος, με προτίμηση μάλιστα στα πουλικά και στα ψάρια παρά στα κόκκινα κρέατα, προτείνεται μερικές μόνο φορές μέσα στην εβδομάδα, ενώ γλυκά ή τροφές πλούσιες σε λίπη καλό είναι να αποφεύγονται. Εξαίρεση αποτελεί το ελαιόλαδο που στη σωστή αναλογία πρέπει να εμπλουτίζει τη διατροφή μας.



διατροφική πυραμίδα

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Πείραμα

Όργανα - Υλικά

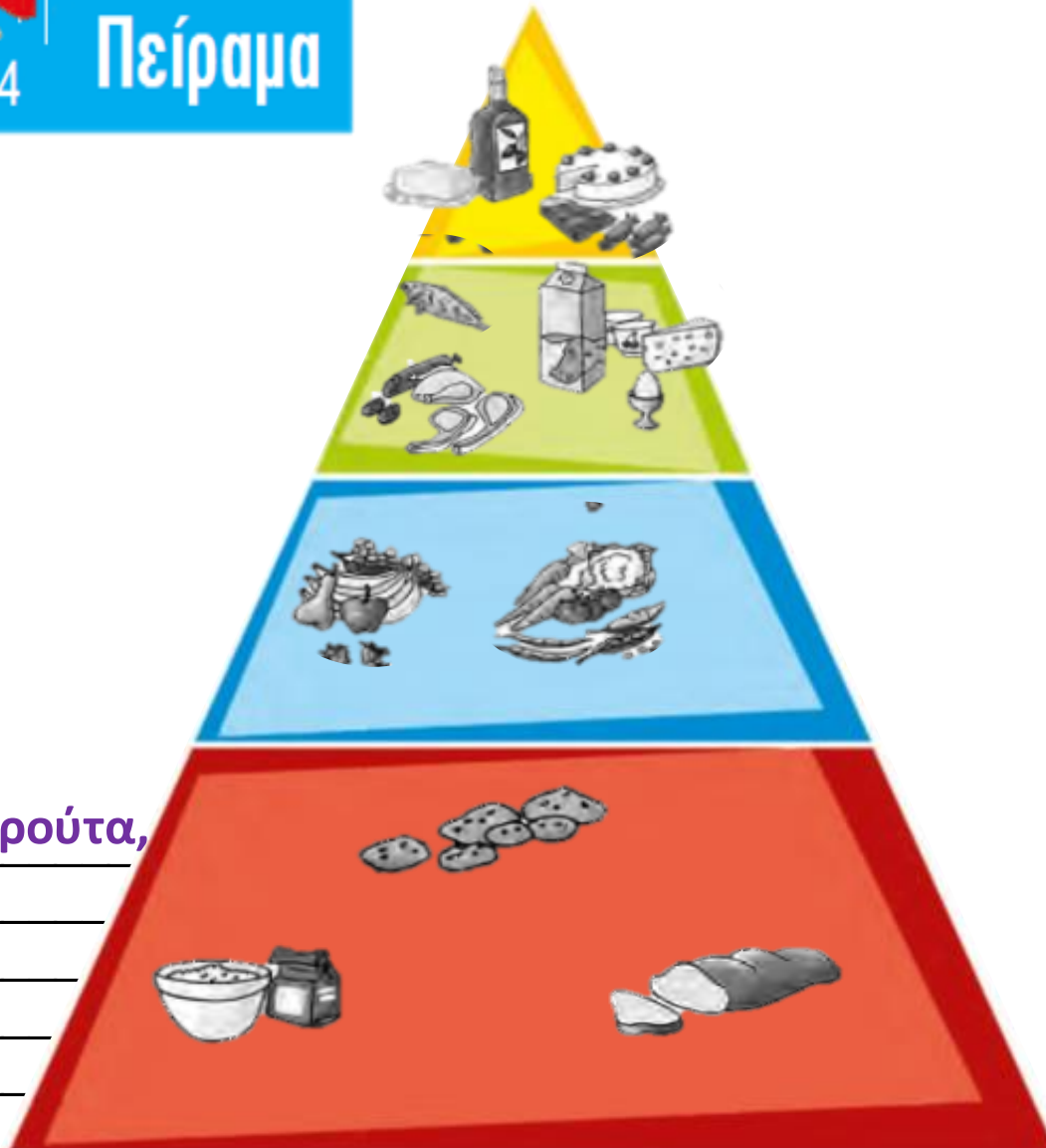
ψαλίδι
κόλλα

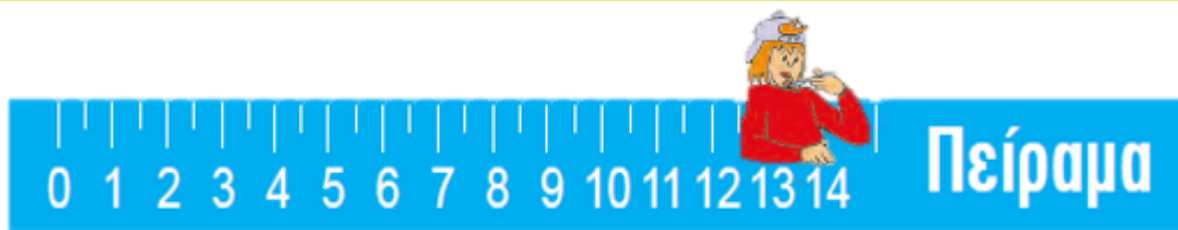
Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στη διατροφική πυραμίδα.



Παρατήρηση

Πρέπει να τρώμε πιο πολλά φρούτα,
λαχανικά και δημητριακά και
λιγότερο κρέας, γλυκά και
λιπαρές τροφές.





Όργανα - Υλικά

ψαλίδι
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στην πυραμίδα δραστηριοτήτων.



Για την πυραμίδα δραστηριοτήτων





Όργανα - Υλικά

ψαλίδι
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στην πυραμίδα δραστηριοτήτων.

Είναι κοινό μυστικό ότι η γυμναστική μαζί με την ισορροπημένη διατροφή μας είναι στενά συνδεδεμένη με την καλή υγεία και την ποιότητα ζωής.



Για την πυραμίδα δραστηριοτήτων



- Σε καθημερινή βάση θα πρέπει να πραγματοποιούνται περπάτημα, βόλτες με το ποδήλατο και παιχνίδια.
- 3 έως 5 ημέρες την εβδομάδα συστήνεται να ασχολούμαστε με το τρέξιμο, την κολύμβηση, καθώς και με τα ομαδικά παιχνίδια. Η ένταση τους θα πρέπει να είναι τέτοια ούτως ώστε να προκαλεί λαχάνιασμα.
- 2 με 3 φορές την εβδομάδα συστήνεται να ασχολούμαστε με ασκήσεις που αυξάνουν τη δύναμη και την ευλυγισία. Οι ασκήσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται λίγο πριν ή αμέσως μετά από το τέλος της κυρίως φυσικής δραστηριότητας και η διάρκεια της καθεμιάς να είναι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Τέλος με τις λεγόμενες καθιστικές δραστηριότητες (παρακολούθηση τηλεόρασης, βιντεοπαιχνίδια, υπολογιστή) να αποφεύγονται. Θα πρέπει να απασχολούμαστε όσο το δυνατό λιγότερο, ιδανικά μέχρι 1-2 ώρες ημερησίως.

πυραμίδα δραστηριοτήτων



Πείραμα

Όργανα - Υλικά

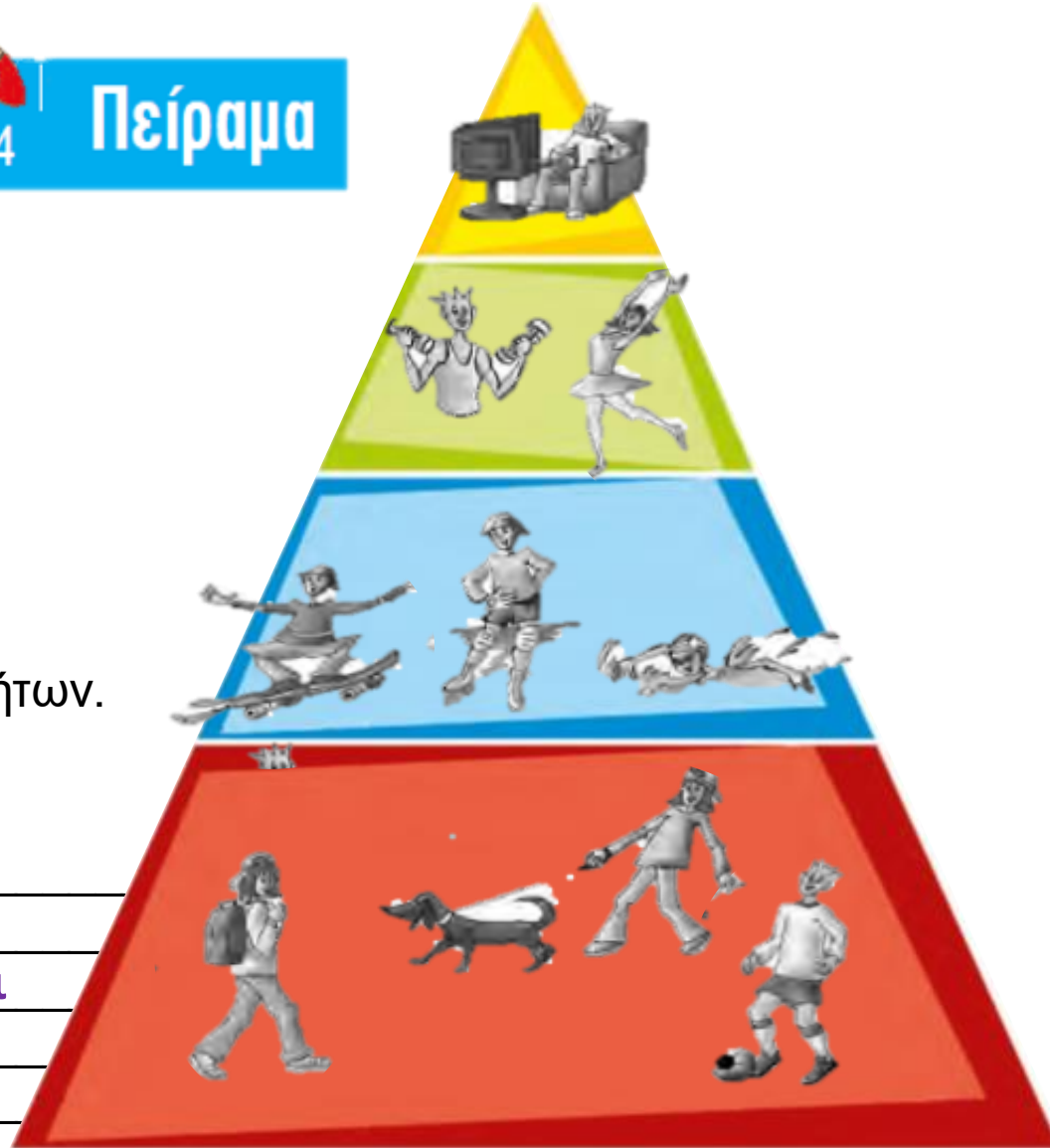
ψαλίδι
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στην πυραμίδα δραστηριοτήτων.



Παρατήρηση

Πρέπει να αφιερώνουμε
περισσότερο χρόνο στις
δραστηριότητες που βρίσκονται
στη βάση της πυραμίδας και
λιγότερο στις δραστηριότητες
που βρίσκονται στην κορυφή της.





Συμπέρασμα

Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την διατήρηση της υγείας μας και πρέπει να έχει ως άξονα την πρόσληψη όλων των ομάδων τροφίμων, αλλά με διαφορετική συχνότητα την κάθε μία.

Η γυμναστική μαζί με μία ισορροπημένη διατροφή είναι προϋπόθεση για την καλή υγεία και ποιότητα ζωής.

Πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες τροφές από τη βάση της διατροφικής πυραμίδας και λιγότερες από την κορυφή της. Επίσης πρέπει να κάνουμε περισσότερες δραστηριότητες από τη βάση της πυραμίδας δραστηριοτήτων και ελάχιστες από την κορυφή της.



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Σημείωσε στον πίνακα τις τροφές που έφαγες και τα ποτά που ήπιες χθες. Σε ποιο επίπεδο της διατροφικής πυραμίδας βρίσκεται κάθε ένα από αυτά;

ΩΡΑ	ΦΑΓΗΤΑ	ΠΟΤΑ
07: 00	Δημητριακά	Γάλα
09: 45	Ψωμί του τοστ, τυρί	Νερό
14: 30	Κοτόπουλο, σαλάτα, ψωμί	Νερό
17: 30	Μπανάνα, σοκολάτα	Φυσικός χυμός
20: 00	Αυγό, ψωμί, τυρί	Γάλα

Όλα βρίσκονται στα κάτω ή στα μεσαία επίπεδα της διατροφικής πυραμίδας. Μόνο η σοκολάτα βρίσκεται στην κορυφή της.

2. Με βάση όσα έμαθες για τη διατροφική πυραμίδα μπορείς να προτείνεις ένα ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής;

ΠΡΩΙΝΟ:	<u>Γάλα με δημητριακά ή τοστ με τυρί και χυμό.</u> _____
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ:	<u>Φρούτα ή ψωμί με τυρί και χυμό πορτοκάλι ή κουλούρι και χυμό.</u> _____
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:	<u>Ψάρι με βραστά λαχανικά ή κοτόπουλο με πατάτες/ρύζι/ και σαλάτα.</u> _____
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:	<u>Φρούτα ή μπάρα δημητριακών και χυμό .</u> _____
ΒΡΑΔΥΝΟ:	<u>Αυγό, ψωμί ολικής άλεσης και νερό ή τοστ με τυρί και ένα ποτήρι γάλα.</u> _____





<https://mcjmcjmcj.wordpress.com>

ΚΑΛΙΤΣΑ

ΤΕΛΟΣ

