

Ερωτήσεις

Μάθημα 5^ο

2.4 Η πρόσληψη ουσιών και η πέψη στον άνθρωπο σελ. 45-47

1. Ποιες θρεπτικές ουσίες περιέχει η τροφή που τρώμε;
2. Πώς χρησιποποιεί ο οργανισμός τις θρεπτικές ουσίες;
3. Τι πρόβλημα δημιουργείται αν καταναλώνουμε ένα είδος τροφής;
4. Πότε λέμε ότι έχουμε ισορροπημένη διατροφή;
5. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η ποσότητα τροφής που πρέπει να τρώμε;
6. Τι πρόβλημα δημιουργείται όταν τρώμε περισσότερο από όσο χρειαζόμαστε;
7. Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ και σε τι χρησιμεύουν
8. Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ και σε τι χρησιμεύουν;
9. Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε ΛΙΠΗ και πώς τα χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας;
10. Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ και σε ΜΕΤΑΛΛΑ

Μάθημα 6^ο

Διάσπαση, απορρόφηση και αποβολή ουσιών σελ. 48-50

1. Από τι αποτελείται το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου;
2. Από ποια τμήματα αποτελείται ο γαστρεντερικός σωλήνας;
3. Πού και πώς δημιουργείται ο βλώμος;
4. Ποια είναι η πορεία της τροφής στον γαστρεντερικό σωλήνα;
5. Ποιες διεργασίες της πέψης συμβαίνουν στο στομάχι;
6. Ποιες ουσίες διασπώνται στο λεπτό έντερο
7. Τι είναι οι εντερικές λάχνες του λεπτού εντέρου;
8. Ποια φάση της πέψης γίνεται στο παχύ έντερο
9. Περιγράψτε τις έννοιες: αμυλάση, γλώσσα, βλωμός, χυλός, εντερικές λάχνες.
10. Πώς λέγονται τα δόντια των παιδιών και πώς των ενηλίκων;
11. Ποιοι είναι οι τύποι των δοντιών και ποιος είναι ο ρόλος τους
12. Πόσα είναι τα νεογιλά δόντια και ποιοι είναι οι τύποι τους;
13. Πόσα είναι τα μόνιμα δόντια και ποιοι είναι οι τύποι τους;

Μάθημα 6^ο

Διατροφή και Υγεία σελ. 51

1. Ποιες τροφές περιλαμβάνει η Ελληνική παραδοσιακή διατροφή; Ποια είναι τα θετικά χαρακτηριστικά της;

2. Γιατί τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι τόσο χρήσιμες στον ανθρώπινο οργανισμό;
3. Πόσο σημαντικά είναι τα δόντια μας;
4. Πώς προκαλείται η καταστροφή των δοντιών;
5. Τι είναι τερηδόνα και τι είναι η ουλίτιδα;
6. Να αναφέρετε σημαντικές συμβουλές για γερά δόντια.

ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Να σημειώσεις ποιες από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστές και ποιες λανθασμένες:
 - α. Αν παίρνουμε αρκετή ποσότητα από μία τροφή δεν χρειάζεται να συμπληρώσουμε με τις υπόλοιπες.
 - β. Μόνο από το φύλο εξαρτάται η ποσότητα της τροφής που χρειάζεται να λάβουμε για να είμαστε υγιείς.
 - γ. Τα δόντια και η γλώσσα βοηθούν στην μάσηση της τροφής και στην ομιλία.
 - δ. Η αμυλάση είναι ένζυμο που βρίσκεται στο παγκρεατικό υγρό
 - ε. Η χολή εκκρίνεται από το συκώτι.
 - στ. Στο λεπτό έντερο απορροφάται το μεγαλύτερο μέρος του νερού και σχηματίζονται τα κόπρανα.

2. Να αντιστοιχίσετε τους όρους της Α με αυτούς της Β:

A

Εντερικές λάχνες
 Οισοφάγος
 Σάλιο
 Φυτικές ίνες
 Στομάχι
 Παχύ έντερο

B

προωθεί στο στομάχι

 κυτταρίνη
 γαστρικό υγρό
 αμυλάση
 απορρόφηση θρεπτικών ουσιών

3. Πώς σχηματίζεται ο βλωμός και πώς ο χυλός;