

Διατροφή-Θερμίδες-Σωματικές Ασκήσεις

Δάσκαλος: Γιατί τρώμε;

Δημήτρης: Για να μεγαλώσουμε.

Φωτεινή: Επειδή πεινάμε.

Δάσκαλος: Τι μας προσφέρει το φαγητό;

Νίκος: Υγεία.

Μάριος: Δύναμη.

Δάσκαλος: Πολύ ωραία, μας προσφέρει δύναμη, υγεία, με άλλα λόγια μας προσφέρει ενέργεια. Κι όταν ζούμε, δουλεύουμε, αθλούμαστε τι χρειάζεται να καταναλώσουμε;

Νίκος: Πάλι ενέργεια.

Δάσκαλος: Όπως τα αυτοκίνητα χρειάζονται βενζίνη για να έχουν ενέργεια και να κινηθούν, έτσι και οι άνθρωποι για να έχουν ενέργεια τι χρειάζονται;

Αλέξανδρος: Τροφή.

Δάσκαλος: Σε τι μετράμε την ενέργεια που παίρνουμε με τις τροφές;

Βαρβάρα: Σε κιλά;

Δάσκαλος: Σε θερμίδες!

Μάριος: Έχω ακούσει ότι 1 σοκολάτα έχει 500 θερμίδες.

Δάσκαλος: Πολύ ωραία, αυτό σημαίνει ότι αν φάμε 1 σοκολάτα θα πάρουμε 500 θερμίδες. Ξέρετε πόσες θερμίδες χρειάζεται ο οργανισμός σας την ημέρα; Κοντά στις 3.000 θερμίδες. Αν πάρουμε περισσότερες, τι συμβαίνει;

Δημήτρης: Παχαίνουμε.

Δάσκαλος: Αν πάρουμε λιγότερες;

Πετρίνα: Αδυνατίζουμε.

Δάσκαλος: Στη Φυσική θα μάθουμε ότι: «Μία θερμίδα είναι η θερμότητα που χρειάζεται ένα γραμμάριο νερού για να ανυψωθεί η θερμοκρασία του κατά ένα βαθμό Κελσίου». Όλα τα είδη τροφής μας δίνουν την ίδια ποσότητα θερμίδων;

Μάριος: Όχι, τα λίπη, τα βούτυρα, τα γλυκά μας δίνουν πιο πολλές θερμίδες απ' τα φρούτα και τα λαχανικά. Παίξει όμως ρόλο και η ποσότητα ενός είδους τροφής. Για παράδειγμα, αν φάμε 2 κιλά μπανάνες θα πάρουμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες θα πάρουμε τρώγοντας 2 γραμμάρια παγωτό.

Δάσκαλος: Ακριβώς! Παρακάτω σας δίνω έναν πίνακα με τίτλο: «**Πόσες θερμίδες καίμε; Δείτε τι μπορείτε να κάνετε σε 10 λεπτά μόνο!**». Είναι ένας πίνακας με 2 σειρές. Η 1^η σειρά λέει «Σωματική άσκηση» και η 2^η σειρά λέει «Αντίστοιχες θερμίδες που καίγονται σε 10 λεπτά». Με το περπάτημα πόσες θερμίδες καίγονται σε 10 λεπτά;

Νίκος: 25.

Δάσκαλος: Εξαρτάται απ' το είδος της σωματικής άσκησης που κάνουμε, το πόσες θερμίδες ξοδεύουμε. Και από τι άλλο εξαρτάται; Αν εγώ κάνω περπάτημα για 10 ώρες ή τρέξιμο για 5 λεπτά, τότε θα ξοδέψω περισσότερες θερμίδες;

Θανάσης: Στις 10 ώρες περπάτημα.

Δάσκαλος: Παίξει ρόλο και ο χρόνος που κάνω κάτι. Αν γίνεται για πολλή ώρα κάτι κι αν είναι πιο ξεκούραστη η άσκηση, καίμε περισσότερες θερμίδες. Εδώ, στον πίνακα, για να μην έχουμε τέτοια μπερδέματα, μας λέει ότι όλες οι σωματικές ασκήσεις γίνονται στον ίδιο χρόνο, δηλαδή σε 10 λεπτά. Κάτω απ' τον πρώτο πίνακα, σας δίνω τώρα ένα δεύτερο πίνακα με τίτλο: «**Χρόνος Σωματικής Άσκησης που χρειάζεται για να καούν οι θερμίδες από διάφορες λιχουδιές**». Αυτός ο πίνακας θα είναι και το φύλλο εργασίας σας. Θα πάρετε

πληροφορίες από τον πρώτο πίνακα που έλεγε πόσες θερμίδες καίγονται σε 10 λεπτά από κάθε σωματική άσκηση, π.χ. απ' το περπάτημα 25 θερμίδες, το τρέξιμο 80 θερμίδες κ.λ.π. Αυτά είναι για 10 λεπτά. Τώρα εσείς πρέπει να βρείτε σε πόσο χρόνο, σε πόσα λεπτά, θα καούν οι θερμίδες από ένα είδος, από μια λιχουδιά, κάνοντας μια σωματική άσκηση απ' αυτές του πίνακα. Τα πατατάκια π.χ. σε πόσο χρόνο θα τα κάψουμε; Πόσες θερμίδες παίρνουμε κατ' αρχήν απ' τα πατατάκια;


Νίκος: 150 θερμίδες.

Δάσκαλος: Με 10 λεπτά περπάτημα, πόσες θερμίδες καίμε, απ' τον άλλο πίνακα;

Νίκος: 25.

Δάσκαλος: Με 10 λεπτά περπάτημα καίμε 25 θερμίδες. Για να κάψουμε όλες τις 150 θερμίδες που μας δίνουν τα πατατάκια, πόσα λεπτά περπάτημα χρειαζόμαστε; Σκεφτείτε έναν τρόπο και βρείτε το. Σε κάθε ομάδα μπορείτε να διαλέξετε για ν' ασχοληθείτε με όποια λιχουδιά θέλετε, οπότε θα έχετε ένα πρόβλημα παρόμοιο μ' αυτό που είπαμε για τα πατατάκια.

Πόσες θερμίδες καίμε; Δείτε τι μπορείτε να κάνετε σε 10 λεπτά μόνο!

| Σωματική άσκηση | Περπάτημα | Ποδηλασία | Πατινάξ | Σχοινάκι | Τρέξιμο |
|--|---|---|--|---|---|
| |  |  |  |  |  |
| Αντίστοιχες θερμίδες που καίγονται σε 10 λεπτά | 25 | 40 | 50 | 60 | 80 |

Χρόνος Σωματικής άσκησης που χρειάζεται για να καούν οι θερμίδες από διάφορες λιχουδιές

| | Περπάτημα | Ποδηλασία | Πατινάξ | Σχοινάκι | Τρέξιμο |
|---|-----------|-----------|---------|----------|---------|
| 12-15 πατατάκια(1500θερμίδες) | | | | | |
| μπισκότο σοκολάτας(550θερμ.) | | | | | |
| μια φέτα κέικ καρότου(240 θερμ.) | | | | | |
| μια μερίδα(μπάλα) παγωτού σοκολάτα(3000θερμ.) | 120 λεπτά | | | | |
| 15νιφάδες(1φλυτζάνι) ποπ-κορν(120 θερμ.) | | | | | |
| μεγάλο ποτήρι(10 oz) αναψυκτικού(110 θερμ.) | | | | | |
| μια μερίδα λουκουμάδες(280 θερμ.) | | | | | |
| 100γρ. σοκολάτα γάλακτος(600 θερμ.) | | | | | |