ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Ο άνθρωπος είναι μια πολύπλοκη ζωντανή «μηχανή», που χρειάζεται ενέργεια για να λειτουργήσει. Πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο είναι τα τρόφιμα και τα ποτά. Την ενέργεια που παράγει η κάθε τροφή τη μετράμε με τη **θερμίδα** (Kcal).

Τα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών χρειάζονται περίπου 70 θερμίδες ανά 1 κιλό βάρους τους. Οι ενήλικοι άνδρες χρειάζονται 3.000 – 3.500 θερμίδες την ημέρα, ενώ οι γυναίκες 2.500 – 2.950 θερμίδες.

*ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΑΝΑ ΩΡΑ*

|  |  |
| --- | --- |
| Διάβασμα-μελέτη | 119 |
| Γυμναστική  | 300 |
| Ποδήλατο  | 600 |
| Χορός  | 600 |
| Ανέβασμα σκάλας | 1086 |
| Τρέξιμο  | 900 |
| Ποδόσφαιρο  | 546 |
| Ύπνος  | 50 |
| Ξεκούραση  | 70 |
| Όρθιος  | 120 |
| Περίπατος  | 126 |

ΟΜΑΔΑ:

ΜΕΛΗ:

|  |
| --- |
| **Περιεκτικότητα 100 γραμμαρίων τροφίμων σε θερμίδες και θρεπτικές ουσίες** |
| *ΤΡΟΦΙΜΑ* | *ΘΕΡΜΙΔΕΣ(Kcal)* | *ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ* | *ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ* | *ΛΙΠΗ* |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

Η παχυσαρκία είναι συνήθως αποτέλεσμα πολύ φαγητού. Όταν ο οργανισμός παίρνει παραπάνω τροφή από όση χρειάζεται, αυτή που περισσεύει αποθηκεύεται στο σώμα μας με τη μορφή λίπους. Οι άνδρες παχαίνουν περισσότερο στο στήθος, την κοιλιά και τα μπράτσα, ενώ οι γυναίκες στους μηρούς και στην περιφέρεια τους.

Στην Ελλάδα η παχυσαρκία είναι συχνή. Τα Ελληνόπουλα είναι παχύτερα από όλα τα παιδιά της Ευρώπης και της Αμερικής. Για να καταπολεμήσουμε την παχυσαρκία θα πρέπει να ελαττώσουμε τροφές που έχουν πολλές θερμίδες. Τέτοιες είναι τα λίπη( των κρεάτων ), το λάδι, οι ξηροί καρποί, τα τσιπς, τα τηγανητά( πατάτες, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, ψάρια κλπ. ), οι σάλτσες, τα πολύ γλυκά φρούτα, τα γλυκά και τα αναψυκτικά.

Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία του ανθρώπου είναι σοβαρές. Έτσι τα παχύσαρκα άτομα παθαίνουν αρρώστιες της καρδιάς, του ήπατος( συκώτι ), των αγγείων, χοληστερίνη και διαβήτη.

Για να «κάψουμε» τις παραπάνω θερμίδες που παίρνουμε μπορούμε να: α) περπατήσουμε, β) φροντίσουμε τον κήπο ή την βεράντα μας, γ) χορέψουμε, δ) συγυρίσουμε το σπίτι, ε) κολυμπήσουμε, στ) κάνουμε ποδήλατο.

 Η ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

1. Οι πολλές τηγανητές παχαίνουν.
2. Νοστιμίζει το φαγητό μας.
3. Βρίσκεται δίπλα στο συκώτι και βοηθάει στην διάσπαση των λιπών.
4. Πρέπει να πίνουμε αρκετά κάθε μέρα.
5. Μέρος του σώματος μας όπου μένουν οι τροφές 2 – 4 ώρες.
6. Είναι πολύ θρεπτικό, έχει πολλές πρωτεΐνες και τρώγεται βραστό ή τηγανητό.
7. Μαζί με το σπανάκι κάνουν ένα νόστιμο σπανακόρυζο.
8. Πρέπει να του βγάζουμε το λίπος πριν το φάμε.
9. Υπάρχει σχεδόν μέσα σε κάθε σάντουιτς( αντίστροφα ).
10. Είναι και η coca – cola.
11. Π - - - - - -
12. Α - - - -
13. Χ - - -
14. Υ - - -
15. Σ - - - - - -
16. Α - - -
17. Ρ - - -
18. Κ - - - -
19. Ι - - -

 10. Α - - - - - - - - -

** **

