

"Ενεργώ" στηΔιατροφή

WebQuest Description: Μια

Ιστοεξερεύνηση γιατην Ε΄ τάξη τουδημοτικού σχολείουστα πλαίσια τουμαθήματος τηςΦυσικής καιειδικότερα τηςενότητας: Ενέργεια

Grade Level: 9-12

Curriculum: Science

Keywords: Ενέργεια,,

ισορροπημένη

διατροφή,, ΚJ, υγεία

Published On: 2012-01-10 12:27:54

Last Modified: 2011-11-19 07:06:10

WebQuest URL: <http://zunal.com/webquest.php?w=124047>

Introduction

Κάθε μηχάνημα για ναλειτουργήσειχρειάζεται ενέργειαΓια παράδειγμα οφακός για να ανάψειπαίρνει ενέργεια απότις μπαταρίες,, οιηλεκτρ ικές συσκευέςτου σπιτιού μας για ναλειτουργήσουνπαίρνουν ενέργειααπό το ηλεκτρικόρεύμα.. Το ίδιο καισάνθρωπος για νακινενέργειααπό το ηλεκτρικόρεύμα.. Το ίδιο καισάνθρωπος για νακινενέργειαστεί,, να αθληεί,, να παίξειχρειάζεται ενέργεια.. Από πού παίρνει όμωςαυτή την ενέργεια..Οιτροφές δίνουνενέργεια στονάνθππο.. Μέσα από αυτήτη δρασαηραότητα θαακολουθήσουμε τουςτρεις πρωταγωνιστέςμας,, τον Φαγανούλη,, τονΓλυκατζή και την Πία (από το Ισορροπία), γιανα ανακκααλύψουμε ταμυστικά τηςδιατροφής και τηνενέργεια πουκρύβεται μέσα σε κάθετρόφιμο..Θαανακαλύψουμε γιατί οΦαγανούλης είναιχοντρούλης καιδυσκίνν ητοποία αθλείταισυχνά,, απολαμβάνει τοπαιχνίδι,, τρέχει και

είναι να ερευνήσετε
την ποσό(τητα και τα
τρόφιμα(είδος) που
τρώει η Πία,, να
καταγράψετε τη
συνολική ενέργεια
που προμηθεύεται από
την
ημερήσια διατροφή
της και την ημερήσια
ενέργεια που
καταναλώνει,
Έπειτα,, να
παρατηρήσετε τα λάθη
ή την ορθότητα της
διατροφής της,, να την
συμβουλέψετε,, να της
προτείνετε λύσεις.
Για την έρευνά σας
μπορείτε να
ανατρέξετε σε βιβλία
ή πηγές στο διαδίκτυο
που προτείνονται.

Process

Παρακάτω
περιγράφεται η
διαδικασία που θα
ακολουθήσει η κάθε
ομάδα μαθητών για να
επιτύχει το στόχο
της:Η διαδικασία
είναι κοινή για όλες
τις ομάδες!!!Βήμα 1:
Καταρχήν πρέπει να
βρείτε τι ονομάζουε
διατροφή και τι είναι
η χημική ενέργεια.
Πηγές:http://www.diatrofi.gr/http://www.diet-net.gr/main.php?p=27Βήμα 2:
Εδώ πρέπει να
καταγράψετε την
ενέργεια που παίρνει
καθημερινά το κάθε
παιδί,. Τα τρόφιμα σας
δίνονται παρακάτω:1)
Φαγανούλης: Γάλα,, τυρί
κίτρινο,, παγωτό,,
κόκκινο κρέας,, αυγά,, 2
σοκολάτες,, 2
αναψυκτικά,, ψωμί με
σαλάμι ται βούτυρο:2)
Γλυκατζής: 3 σοκολάτες,
παγωτό,, πατατάκια,,
αυγά,, μοσχάρι:3) Πία:
γάλα με κορν φλέικς,,
πράσινη σαλάτα,, μήλο,,
μακαρόνια,, αβγό,,
γιαούρτι καα αι
σοκολάταΣτον
υπολογισμό της
ενέργειας θα μας
βοηθήσει το παρακάτω
αρχείο pdf (σελίδα 53).Βήμα
3: Εδώ πρέπει να
υπολογίσουμε την
ενέργεια που
καταναλώνει το κάθε
παιδί,. Η ενέργεια που
καταναλώνει το κάθε
παιδί φαίνεται
παρακάτω:1) Φαγανούλης:
10 ώρες ύπνος,, 6 ώρες
σχολείο,, 2 ώρες

διάβασμα σπίτι, 3 ώρες
τηλεόραση και 3 ώρες
υπολογιστή2)
Γλυκατζής: 8 ώρες ύπνος,
6 ώρες σχολείο: 3 ώρες
διάβασμα σπίτι, 2 ώρες
τηλεόραση: 3 ώρες
ποδόσφαιρο: 2 ώρες
υπολογιστή3) Πία: 9 ώρες
ύπνος: 6 ώρες σχολείο: 2
ώρες διάβασμα: 2 ώρες
τηλεόραση: 3 ώρες
προπόνηση (στίβος), 2
ώρες υπολογιστήΣτον
υπολογισμό της
ενέργειας θα μας
βοηθήσει το παρακάτω
αρχείο pdf σελίδα 52.Βήμα 4:
Εδώ πρέπει να
συγκρίνουμε την
ενέργεια που
καταναλώνει κάθε
παιδί με την ενέργεια
που προμηθεύεται και
να εξηγήσουμε γιατίο
Φα γανούλης είναι
χοντρούλής: γιατί ο
Γλυκατζής
αρρωσταίνει συχνά
και τέλος γιατί η Πία
δεν είναι παχιά και
δεν αρρωσταίνει
συχνά Ειδιατκότερα: - Η
ομάδα του Φαγανούλη
πρέπει να ερευνήσει
πως μπορεί να χάσει τα
περιττά κιλάΠηγή:
http://www.diatrofi.gr/index.php/diaita- Η ομάδα του
Γλυκατζή πρέπει να
ερευνήσει τρόπους με
τους οπσίους πιθανόν
θα μειωθούν οι συχνές
ασθένειες του Πηγή:
Διάβασε εδώ... Η ομάδα
της Πία πρέπει να
ερευνήσει τους
λόγους που η Πία δεν
παχαίνει και δεν
αρωσταίνει
συχνά Πηγή: http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-
i/childΒήμα 5: Να
δημιουργήσετε μια
παρουσίαση με τα
στοιχεία που
ευλλέξατε προς
σνημέρωση των
συμμαθητών σας
καταλήγωντας σε
γενικά συμπεράσματα
σχετικά με τη
διατροφή την υγεία
και την ενέργεια:
Μπορείτε να
χρησιμοποιήσετε
τους όρους:
ισορροπημένη
διατροφή θερμίδες,
υγεία άσκηση,
ασθένειες,
βιταμίνες Βήμα 6:
Δημιουργήστε τη δική
σας διατροφική
πυραμίδα ή μια δική
σας καθημερινή
ισορροπημένη
διατροφή

Conclusion

Συγχαρητήρια σε
όλους σας! Μόλις
ολοκληρώσατε τη
διερεύνησή σας για το
τι ακριβώς συμβαίνει
με την ενέργεια που
κρύβεται στα τρόφιμα
και πως η διατροφή
επηρεάζει τη ζωή
μας Ας συνοψίσουμε τα
σημεία:1) Τα τρόφιμα
περιέχουν ενέργεια η
οποία ονομάζεται
χημική:2) Κάθε τρόφιμο
περιέχει
διαφορετικό ποσό
ενέργειας:3) Η ενέργεια
μετράται σε
κιλοτζάουλ (Kj) αλλά και
σε θερμίδες (calories)4)
Οποιαδήποτε
δραστηριότητα κι αν
κάνω καταναλώνω
ενέργεια:5) Όταν
καταναλώνω λιγότερη
ενέργεια από όση
παίρνω από τα τρόφιμα,
τότε παχαίνω:6) Για ναω
είμαι υγιής πρέπει να
έχω μια ισορροπημένη
διατροφή δηλαδή
πρέπει ναφομαι
σωστά να τρώω πράσινα
λαχανικά σαλάτες,
φρούτα κτλ Να
εφαρμόζω δηλαδή τη
διατροφική πυραμίδα:7)
Η δίαιτα πρέπει να
γίνεται σωστά γιατί
σε διαφορ ετική
περίπτωση μπορεί να
μας δημιουργήσει
προβλήματα στην
υγεία μας:8) Η
Μεσογειακή διατροφή
μας εξασφαλίζει σε
μεγάλο βαθμό τη
μακροβιότητα και την
υγεία