

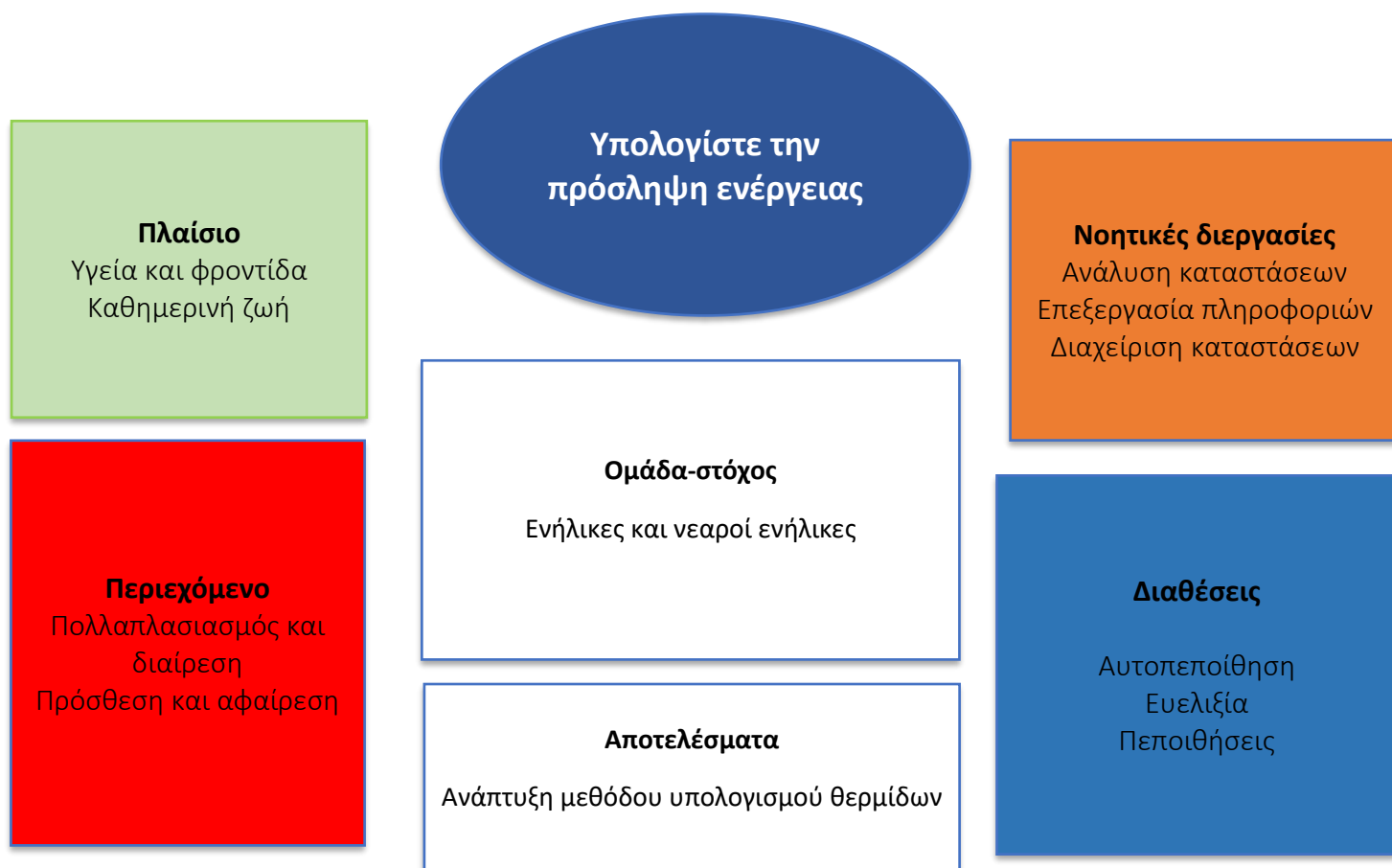
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ

Πώς να υπολογίσετε την ενέργεια που καταναλώνετε

Πηγαίνοντας στη δουλειά, κάνοντας γυμναστική, περνώντας χρόνο με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Ό,τι κάνουμε στην καθημερινή μας ζωή χρειάζεται μια ενεργειακή υποστήριξη για να επιτευχθεί. Βασικές δραστηριότητες όπως η αναπνοή, η σκέψη και η πέψη χρειάζονται επίσης ενέργεια. Αλλά από πού προέρχεται αυτή η ενέργεια; Αν αυτή η ερώτηση μπορεί να φαίνεται δύσκολη, η απάντηση είναι πολύ απλή: από το φαγητό! Σκεφτείτε ότι θα μπορούσατε να έχετε παραλείψει γεύματα και να αισθανθήκατε κουρασμένοι, χωρίς δύναμη, αλλά να αισθανθήκατε λίγο καλύτερα αμέσως αφού φάγατε κάτι. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια μικρή απόδειξη για τη σχέση μεταξύ της διατροφής μας και της ενέργειας. Η τροφή που τρώμε αποτελείται από μακροθρεπτικά συστατικά που μας δίνουν ενέργεια με τη μορφή θερμίδων, στην πραγματικότητα, ο επιστημονικός ορισμός των θερμίδων λέει ότι είναι μονάδες ενέργειας που παρέχει ένα φαγητό ή ένα ποτό. Σε αυτή την κατάσταση θα ξέρουμε πώς να υπολογίσουμε την ενεργειακή πρόσληψη με βάση το φαγητό που τρώμε.

Αυτή η κατάσταση μπορεί να συνδεθεί με τα μαθήματα «ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΓΛΥΚΟ», «ΜΗΝ ΑΣΧΟΛΗΣΤΕ ΜΕ ΛΙΠΗ» έχοντας τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε διεξοδικά μια μαθηματική διαδρομή που σχετίζεται με τη διατροφή, ένα θέμα που μας επηρεάζει στενά καθημερινή ζωή.

Επισκόπηση "ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ"



Βασικές πληροφορίες

Περιεχόμενο	Φυσικοί αριθμοί Δεκαδικοί αριθμοί Πολλαπλασιασμός, διαίρεση, πρόσθεση και αφαίρεση
Ομάδα-στόχος	Ενήλικες και νέοι ενήλικες Μαθητές <ul style="list-style-type: none"> Αναγνωρίστε και κατανοήστε απλές, κοινές ποιοτικές αναπαραστάσεις και χρησιμοποιούν τις πληροφορίες για τη λήψη αποφάσεων Αντιμετωπίστε με ένα βήμα, απλό επιχειρήσεις τέτοιος όπως και καταμέτρηση, εκτέλεση βασικών αριθμητική λειτουργίες για την αντιμετώπιση καθημερινών καταστάσεων Περίεργος και ευαίσθητος σε θέματα υγείας
Πρόθεση μάθησης	Αριθμητική για προσωπικούς και ιδιωτικούς σκοπούς
Διάρκεια	2 UE+
Υλικά και πόροι	Κάρτες με εικόνες
Μέγεθος ομάδας	από 5 έως 10 μαθητές / εργασία σε μικρές ομάδες: 2 έως 3 μαθητές
Δήλωση προβλήματος	Όπως γνωρίζουμε, το φαγητό μας παρέχει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ολοκληρώσουμε όλες τις καθημερινές μας δραστηριότητες μέσω των θερμίδων. Μόλις καταλάβουμε ότι η αξία της πρόσληψης θερμίδων βασίζεται στην ποσότητα και τον τύπο των μακροθρεπτικών συστατικών, θα είναι εύκολο να υπολογίσουμε τη συνολική πρόσληψη κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτή η εκτίμηση μπορεί να χρησιμεύσει για να έχουμε μια επίγνωση της θερμιδικής πρόσληψης χρήσιμη για μελλοντικές εκτιμήσεις όσον αφορά την υγεία και την ευημερία.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι μαθητές γνωρίζουν πόση είναι η ενεργειακή αξία των διαφόρων μακροθρεπτικών συστατικών και με απλούς υπολογισμούς παίρνουν τη συνολική πρόσληψη.

Σχέδιο εργασίας

χρόνος (μαθήματα)	Περιγραφή περιεχομένου/δραστηριοτήτων	Υλικό	Μεθοδικές και διδασκτικές πληροφορίες ¹
30'	<p>1.Ανακαλύψτε Θα παρουσιάσετε υλικό που θα τους ενημερώσει αρχικά για την έννοια της θερμίδας και στη συνέχεια θα προχωρήσετε στη θερμιδική αξία που αντιστοιχεί σε κάθε γραμμαρίο, καθώς και τα προσλαμβανόμενα μακροθρεπτικά συστατικά.</p> <p><i>Το θέμα, με μεγάλη πιθανότητα, μπορεί να έχει ήδη αναφερθεί από τους εκπαιδευόμενους. Προτείνεται να ξεκινήσετε αυτό το στάδιο διερευνώντας γνώσεις σχετικά με αυτό και προσπαθώντας να τονώσετε μια συζήτηση/σύγκριση .</i></p>	Παρουσίαση (βλ. παράρτημα 1)	Προβληματισμός Ρητή διδασκαλία
45'+	<p>2. Υπολογίστε τις θερμίδες Δουλέψτε με κάρτες που δείχνουν τα γεύματα που έχει λάβει ένα άτομο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι μαθητές, γνωρίζοντας την αξία της μετατροπής μεταξύ γραμμαρίου και θερμίδων, θα πρέπει να αθροίσουν όλες τις πληροφορίες που αποκτήθηκαν για να λάβουν την ποσότητα των θερμίδων που παρέχει η δίαιτα.</p> <p><i>Εάν σχεδιάζεται να πραγματοποιηθούν οι άλλες δραστηριότητες στον τομέα των τροφίμων και της υγείας, προτείνεται η χρήση των καρτών που δείχνουν τους πίνακες διατροφής που χρησιμοποιούνται σε αυτές τις περιπτώσεις. Οι συνδυασμοί γευμάτων που αναπτύχθηκαν από τους μαθητές κατά τη διάρκεια άλλων καταστάσεων μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν, έτσι ώστε να επαναληφθεί η έννοια του δεσμού που έχει αυτό το θέμα (η ποσότητα</i></p>	Κάρτες (βλ παράρτημα 2)	Εργασία σε μικρές ομάδες Συνεργατική μάθηση Μεταγνωστικές στρατηγικές

¹Για περιγραφή και επεξήγηση ειδών εργασιών, HIT και άλλες βασικές πληροφορίες, συμβουλευτείτε τον οδηγό δασκάλων

	<u>και η ποιότητα της τροφής που προσλαμβάνεται επηρεάζει την ενεργειακή πρόσληψη).</u>		
(60')	<p><u>2.1 Υπολογίστε τις θερμίδες: Εναλλακτικά</u></p> <p>Ενδεχομένως, η δραστηριότητα μπορεί να επεκταθεί ή να αντικατασταθεί βάζοντας τους μαθητές να διερευνήσουν την ποσότητα των θερμίδων που προσλαμβάνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για αυτή τη φάση, είναι απαραίτητο να τους δοθεί λίγος χρόνος για να καταγράψουν τη διατροφή τους (μερικές τυπικές ημέρες αρκούν) έτσι ώστε η δραστηριότητα υπολογισμού να τους αφορά άμεσα, και αν ενδιαφέρονται για το θέμα, μπορεί να είναι περισσότερο το γνωρίζω.</p>		Ατομική δουλειά
30'	<p><u>3. Συζήτηση της εργασίας που έγινε και των πληροφοριών που αποκτήθηκαν</u></p> <p>Στο τέλος αυτού του μαθήματος, διεξάγεται μια δραστηριότητα συζήτησης και σύγκρισης που σχετίζεται με τα μαθηματικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται.</p>		Ανατροφοδότηση

Παράρτημα 1

Φάση ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

Valore energetico dei macronutrienti per grammo:

1 g carboidrati = 4 kcal. 1 g proteine = 4 kcal. 1 g grassi = 9 kcal.

Παράρτημα 2

Φάση ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Γ ή κάθε δίαιτα που αναφέρεται στις κάρτες, καλό θα ήταν να βρείτε και τους σχετικούς διατροφικούς πίνακες ή εναλλακτικά να ξεκινήσετε από τους διατροφικούς πίνακες που χρησιμοποιούνται στις άλλες καταστάσεις και να κατασκευάσετε δίαιτες.

Σε περίπτωση οι εκπαιδευόμενοι έχουν προετοιμάσει σε συνδυασμούς γευμάτων της προηγούμενης κατάστασης, μπορεί κανείς να τους.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE		170 g yogurt greco 2% di grassi + 20 g mandorle + 1 banana + 20 g fiocchi d'avena
SPUNTINO		1 mela
PRANZO		Zuppa con 200 g di funghi e 100 g di fagioli secchi + 100 g pane integrale + 20 g olio evo
SPUNTINO		1 arancia
CENA		140 g filetto di vitello alla piastra + 200 g insalata mista + 100 g pane integrale + 15 g olio evo

MERCOLEDÌ

COLAZIONE		300 g latte vaccino parzialmente scremato + 50 g fiocchi d'avena
SPUNTINO		40 g gallette di riso integrale + 150 g banana
PRANZO		200 g riso integrale con 190 g verdure cotte + 2 uova + 100 g radicchio + 2 cucchiaini olio evo
SPUNTINO		170 g yogurt greco + 70 g fiocchi di avena
CENA		400 g merluzzo + 200 g bietta + 220 g pane integrale + 1 cucchiaino olio evo
SPUNTINO		125 g yogurt naturale + 300 g mela

VENERDÌ

COLAZIONE  150 ml latte vaccino parzialmente scremato + 40 g fette biscottate integrali + 20 g burro di arachidi + 1 banana

SPUNTINO  1 mela

PRANZO  Zuppa con 70 g di orzo e 100 g di lenticchie secche + 150 g carote julienne + 20 g olio evo

SPUNTINO  150 g di frutta fresca

CENA  200 g verza al gratin + 120 g tonno al naturale + 80 g pane integrale + 20 g olio evo

VENERDÌ

COLAZIONE  300 g latte vaccino parzialmente scremato + 50 g fiocchi d'avena

SPUNTINO  40 g gallette di riso integrale + 150 g banana

PRANZO  200 g farro con 130 g carciofi + 200 g fiocchi di formaggio magro + 150 g carote + 2 cucchiaini olio evo

SPUNTINO  170 g yogurt greco + 70 g fiocchi di mais

CENA  280 g platessa + 200 g rapa + 300 g patate + 120 g pane integrale + 1 cucchiaino olio evo

SPUNTINO  125 g yogurt naturale + 300 g mela

Πηγή: [Dieta da 2000 kcal: il menu settimanale \(my-personaltrainer.it\)](http://Dieta da 2000 kcal: il menu settimanale (my-personaltrainer.it) [30.06.2023]) [30.06.2023]



Valori medi per	parte edibile 100 g	% AR
Energia	2466 kJ 596 kcal	30%
Grassi	50 g	71%
di cui acidi grassi saturi	3,8 g	19%
Carboidrati	9,1 g	3,5%
di cui zuccheri	4,4 g	4,8%
Fibre	13 g	-
Proteine	21 g	43%
Sale	0,01 g	0%



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE		
Valori medi	per 100 g	per porzione (tetto 25 g)
Energia	1035 kJ - 246 kcal	259 kJ - 62 kcal
Grassi	5,2 g	1,3 g
di cui acidi grassi saturi	0,8 g	0,2 g
Carboidrati	37 g	9,3 g
di cui zuccheri	4,0 g	1,0 g
Fibre	7,2 g	1,8 g
Proteine	9,2 g	2,3 g
Sale	1,8 g	0,45 g

Πηγή: [Fage Total 5% Grassi - 170 g \(openfoodfacts.org\)](http://Fage Total 5% Grassi - 170 g (openfoodfacts.org) [30.06.2023]) [30.06.2023]

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	PER 100g
Energia	1599 kJ/377 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	1,7 g 0,4 g
Carboidrati di cui: zuccheri	81 g 0,6 g
Proteine	3,9 g 7,5 g
Sale	0,30 g

Πηγή:

Φωτογραφία ομάδας έργου



Πηγή:

[Μελά : proprietà , calorie, valori nutrizionali , benefici e controindicazioni \(benessere360.com\)](https://www.benessere360.com)

[30.06.2023]