

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ - ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2019-2020**

**ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Β ΤΑΞΗΣ - ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

.....

**1. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένας ακούραστος μετατροπέας ενέργειας.**

α) Εξηγήστε τη σημασία της ενέργειας στο σώμα αναφέροντας δύο (2) λόγους για τους οποίους την έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός:

.....  
.....  
.....

β) Ποια είναι η μονάδα μέτρησης της ενέργειας των τροφών;

.....  
.....

2. α) Τι είναι παχυσαρκία; Να δώσετε ορισμό.

.....  
.....  
.....

β) Ο δείκτης μάζας σώματος αποτελεί ένα απλό τρόπο προσδιορισμού της παχυσαρκίας.

Υπολογίζεται με τον πιο κάτω τύπο:

$\Delta\text{ΜΣ} = \dots\dots\dots$

γ) Να γράψετε τρεις (3) τρόπους πρόληψης της παχυσαρκίας.

.....  
.....

3. α) Τι εννοούμε με τον όρο βασικός μεταβολισμός;

.....  
.....  
.....

β) Να αναφέρετε δύο (2) παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του βασικού μεταβολισμού και παράλληλα να εξηγήσετε πώς τον επηρεάζει ο καθένας από αυτούς που αναφέρατε.

.....  
.....  
.....

4. Ο Γιώργος είναι 18 χρονών και έχει βάρος 70 Kg. Ο τύπος της φυσικής του δραστηριότητας κατατάσσεται στη μέτριας έντασης. Να υπολογίσετε τα εξής:

α) Τον βασικό μεταβολισμό του Γιώργου:

.....  
.....

β) Την ενέργεια που χρειάζεται για τη φυσική του δραστηριότητα:

.....  
.....

γ) Το σύνολο της ημερήσιας ανάγκης που χρειάζεται ο Γιώργος σε ενέργεια.

.....  
.....

