

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

**ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ Γ ΤΑΞΗΣ – ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

.....

1. α) Να γράψετε δύο λόγους (2) για τους οποίους η χοληστερόλη θεωρείται απαραίτητη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

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

β) Ο Πέτρος 15 χρονών έκανε πρόσφατα γενικές αναλύσεις αίματος οι οποίες έδειξαν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.

Σε ποιους παράγοντες εκτός από τη λανθασμένη διατροφή μπορεί να οφείλονται τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα του; Να αναφέρετε δύο (2):

.....  
.....

γ) Να εισηγηθείτε στον Πέτρο δύο (2) αλλαγές που θα μπορούσε να κάνει: α) στον τρόπο διατροφής του και β) στον τρόπο ζωής του για να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα του.

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

2. Η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι οι ακρογωνιαίοι λίθοι για πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη.

Να δώσετε τρεις (3) συμβουλές σε κάποιο άτομο για ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα του και πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη, λαμβάνοντας υπόψη την πιο πάνω δήλωση.

.....  
.....

.....  
3. α) Να δικαιολογήσετε τις αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο κατά την εφηβεία:

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

β) Να γράψετε δύο (2) ρόλους της βιταμίνης C στον οργανισμό μας:

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

γ) Τι προκαλεί η έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό μας; Εξηγήστε.

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

4. α) Να δικαιολογήσετε τις αυξημένες ανάγκες σε ασβέστιο κατά την εφηβεία.

.....  
.....

β) Ποια βιταμίνη είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό μας;

.....  
.....

γ) Δύο (2) συμβουλές που θα δίνατε σε καποιο για να προλάβει την εκδήλωση οστεοπόρωσης είναι:

.....  
.....