

ΘΡΕΨΗ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΡΟΦΗΣ

- Παρακολούθηση της περιεκτικότητας σε δομικές ουσίες – πρωτεΐνες, πλούσιες σε ενέργεια ουσίες – σάκχαρα και λίπη και της περιεκτικότητας σε νερό, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες
- Αξιολόγηση ως προς την ποσότητα
- Αξιολόγηση ποιότητας - σύσταση τροφής





ΘΡΕΨΗ

- Θρέψη – διαδικασία που λαμβάνει χώρα σε τρία στάδια: πέψη, απορρόφηση, μεταβολισμός
- Πέψη – χημική αποσύνθεση πολύπλοκων σωματιδίων σε απλα μόρια (θρεπτικά συστατικά) χρησιμοποιώντας ένζυμα
- Απορρόφηση – η διαδικασία μέσω της οποίας τα θρεπτικά συστατικά διεισδύουν στα σωματικά υγρά - π.χ> αίμα, μέσω του τοιχώματος του λεπτού εντέρου
- Μετασχηματισμός ουσιών – πολύπλοκος βιολογικός και χημικός μετασχηματισμός μέσα στα κύτταρα
- Τα θρεπτικά σωματίδια αποσυντίθενται με τη δράση του οξυγόνου και απελευθερώνεται ενέργεια



ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΡΟΦΗΣ

- Πρωτεΐνες
- Λίπη
- Σάκχαρα

ΑΛΛΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΡΟΦΗΣ

- Νερό
- Άλατα
- Φυτικές ίνες
- Βιταμίνες, μέταλλα

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

- Βασικά στοιχεία για την κατασκευή, ανάπτυξη, ανανέωση και λειτουργία όλων των κυττάρων, ιστών και οργάνων
- Σημαντικές για την ανάπτυξη και την ανανέωση των ιστών, ειδικά για τα παιδιά
- Πηγή ενζύμων και ορμονών
- Φυτικές πρωτεΐνες - όσπρια (σόγια, μπιζέλια)
- Ζωικές πρωτεΐνες - κρέας, γάλα, αυγά



ΛΙΠΗ

- Σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό
- Έχουν υψηλή ενεργειακή αξία και είναι αποθηκεύσιμα
- Σε αυτά διαλύονται οι βιταμίνες A και D
- Φυτικά λίπη - ηλιόσποροι, ελαιοκράμβη, παπαρουνόσποροι
- Ζωικά λίπη - βούτυρο, λίπος





ΣΑΚΧΑΡΑ

- Πηγή ενέργειας για το σώμα - ιδιαίτερα τη μυϊκή δραστηριότητα και την ανάπτυξη των παιδιών
- Πηγή ενέργειας - αποθηκεύσιμη
- Σύνθετα σάκχαρα - άμυλο (πατάτες, δημητριακά)
- Η πιο εύπεπτη ζάχαρη - σε μέλι και γλυκά φρούτα



ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

- Σημαντικό συστατικό της τροφής που έχει ευεργετική επίδραση στη λειτουργία των εντέρων - άδειασμα του πεπτικού συστήματος
- Μη χρησιμοποιήσιμο μέρος των φυτών
- Φρούτα, λαχανικά, δημητριακά





BITAMINEΣ

- Οργανικά μόρια που είναι απαραίτητα μικροθρεπτικά συστατικά
- Απαραίτητα για τη ζωή και την υγεία του ανθρώπου
- Η έλλειψή τους προκαλεί διάφορες ασθένειες
- Σημαντικότερες βιταμίνες: A, B, C, D

ΜΕΤΑΛΛΑ & ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Ανόργανα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται σε μικρές ποσότητες για να διατηρείται το σώμα υγιές



ΑΛΑΤΑ

- Απαραίτητα συστατικά των κυττάρων
- Σημαντικότερο για τον άνθρωπο: χλωριούχο νάτριο (επιτραπέζιο αλάτι)
- Ενώσεις ασβεστίου και φωσφόρου - σημαντικές για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών
- Ιώδιο - σημαντικό για τη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος





ΝΕΡΟ

- Απαραίτητο για όλες τις σωματικές λειτουργίες
- Σημαντικό για την αραίωση των σωματικών υγρών
- Πρόσληψη - υγρά, σούπες, φρούτα, λαχανικά
- Απέκκριση - αναπνοή, ιδρώτας, ούρα





ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΝΕΡΟΥ

- Οι άνθρωποι μπορούν να επιβιώσουν χωρίς νερό μόνο για 2-3 ημέρες
- Το νερό δημιουργεί το περιβάλλον για διαδικασίες μεταβολισμού και ενεργειακού μετασχηματισμού
- 500-1000 ml νερού εισέρχονται στο σώμα μέσω της τροφής, 1000-1500 ml μέσω των ποτών, 250-400 ml μέσω του μεταβολισμού
- Απαιτήσεις σε υγρά ανά 1 kg σωματικού βάρους: βρέφη 110 ml, παιδιά κάτω των 10 ετών 40 ml, ενήλικες 22-38 ml
- Η θερμοκρασία του περιβάλλοντος παίζει πάντα ρόλο στην πρόσληψη υγρών

ΕΙΚΟΝΕΣ - ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΠΗΓΕΣ:



https://cs.wikipedia.org/wiki/Lidsk%C3%A1_v%C3%BD%C5%BEiva

<https://www.skolskyportal.sk/skola-stravovanie/pitny-rezim-dolezita-sucast-zdraveho-zivotneho-stylu>

<https://oskole.detiamy.sk/clanok/potrava-a-jej-zakladne-zlozky/2>