

Ενότητα 3: ΕΝΕΡΓΕΙΑ

4. Τροφές και ενέργεια

Ο άνθρωπος τρώει **φαγητό** και παίρνει **ενέργεια**.

Με την ενέργεια αυτή, μπορεί να **τρέξει**, να **σκαρφαλώσει**, να **διαβάσει** και να κάνει πολλά πράγματα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	ΑΝΑ 100g
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	293 kJ (70 kcal)
ΛΙΠΗΡΑ	2,0 g
εκ των οποίων κορεσμένα	1,3 g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	3,0 g
εκ των οποίων σάκχαρα	3,0 g
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	9,9 g
ΑΛΑΤΙ	0,1 g
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	121 mg
%ΔΤΑ*	15%

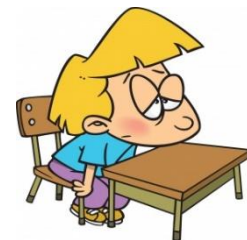
*Διατροφική Τιμή Αναφοράς
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: γάλα αγελάδος συμπυκνωμένο άπαχο προέλευσης Ε.Ε., ανθόγαλα προέλευσης Ε.Ε., μαγιά γιαουρτιού.



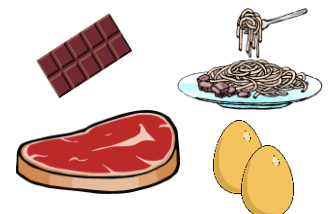
ενέργεια



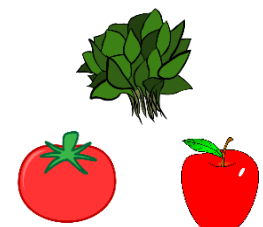
Αν ο άνθρωπος **δεν φάει** το φαγητό του, δεν μπορεί να κάνει πολλά πράγματα και νιώθει **αδυναμία**.



Κάποιες τροφές μας δίνουν **πολλή ενέργεια**.



Άλλες τροφές μας δίνουν **λίγη ενέργεια**.



Την ενέργεια τη μετράμε σε **kiloJoule (Τζάουλ)**.

Το γιαούρτι μας δίνει ενέργεια **240 kJ**.



Το αναψυκτικό μας δίνει ενέργεια **640 kJ**.



Το κρέας μας δίνει ενέργεια **1.400 kJ**.



Ένας **άντρας** χρειάζεται **8.800 kJ**

ενέργεια κάθε μέρα.

Μια **γυναίκα** χρειάζεται **7.100 kJ**

ενέργεια.



8.800 kJ



7.100 kJ

Αν κάποιος **φάει πολύ**, θα πάρει **πολλή ενέργεια**, θα είναι **δυνατός** και θα κάνει πολλά πράγματα.



Αν κάποιος **φάει λίγο**, θα πάρει **λίγη ενέργεια**, θα **πεινάει** και θα νιώθει **κουρασμένος**.



Αν κάποιος τρώει **πάρα πολύ**, τότε θα **παχύνει**.

