**ΕΕΕΕΚ ΠΕΙΡΑΙΑ**

***Εργαστήριο Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής***

Βενετής Ιωάννης ΠΕ 88.04

**ΝΕΡΟ**

Χωρίς φαγητό ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει γύρω στους 2 μήνες ,ενώ χωρίς νερό ζει μόνο μερικές ημέρες. Τα 2/3 του βάρους του σώματος μας αποτελούνται από νερό ,το οποίο στο μεγαλύτερο μέρος του βρίσκεται μέσα στα κύτταρα.

**α) Χρησιμότητα του νερού**

Η βιολογική σημασία του νερού είναι σπουδαία. Μερικές από τις λειτουργίες του στον ανθρώπινο οργανισμό είναι:

* Διαλύει και μεταφέρει σχεδόν όλες τις ουσίες στον οργανισμό: είναι πολύ καλός διαλύτης.
* Απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό.
* Συμμετέχει σε πολλές βιομηχανικές αντιδράσεις. Είναι απαραίτητο για όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος.
* Βοηθάει στην πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.
* Ενυδατώνει τον οργανισμό και συμβάλλει στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία του σώματος γύρω στους 36,5 ο C.

**β)Οι ανάγκες σε νερό**

Η ποσότητα του νερού που χρειάζεται ένας άνθρωπος καθημερινά εξαρτάται από την ηλικία, τις καιρικές συνθήκες, τη φυσική δραστηριότητα, τη διατροφή και την κατάσταση της υγείας του. Οι ανάγκες σε νερό είναι ιδιαίτερα αυξημένες σε περιόδους καύσωνα, πυρετού, εγκαυμάτων και διάρροιας καθώς υπάρχουν μεγαλύτερες απώλειες υγρών. Άρα θα πρέπει να φροντίζουμε να πίνουμε περισσότερο νερό για να μην πάθουμε αφυδάτωση. Όταν διψάμε το σώμα μας έχει αφυδατωθεί αρά πρέπει να πίνουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα. Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει κόπωση, ατονία αδυναμία, πονοκέφαλο, ζαλάδα και αυξημένη θερμοκρασία στο σώμα.

**γ)Τα τρόφιμα που περιέχουν νερό**

**Το νερό περιέχεται σε όλα τα ροφήματα δηλαδή πόσιμο νερό ,χυμούς και σε γάλα αλλά και σε στερεά τρόφιμα όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.** Τα αναψυκτικά και οι τυποποιημένοι χυμοί αν και περιέχουν νερό δεν αποτελούν καλές επιλογές ενυδάτωσης καθώς περιέχουν αρκετή ζάχαρη, συντηρητικά και καφεΐνη.

**ΆΣΚΗΣΗ**

Α)Να συμπληρώσετε τα παρακάτω κενά με τις σωστές λέξεις που βρίσκονται στην παρένθεση **(χυμούς, νερό, ποτήρι, αφυδάτωση, φρούτα, θερμοκρασίας, αναψυκτικά, ημέρες).**

1. Χωρίς φαγητό ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει γύρω στους 2 μήνες ,ενώ χωρίς νερό ζει μόνο μερικές …………….
2. Στο σχολείο θα πρέπει να έχουμε πάντα μαζί μας ένα μπουκάλι με …………
3. Τα ……………..… παρότι είναι υγρά και περιέχουν νερό, δεν είναι τόσο ωφέλιμα γιατί περιέχουν πολύ ζάχαρη.
4. Το σκεύος για να πίνουμε νερό λέγεται ………
5. Τα λαχανικά και τα …………. περιέχουν πολύ νερό.
6. Το νερό βοηθάει στην ρύθμιση της ………….. του σώματος.
7. Σύμπτωμα της έλλειψης νερού είναι η ………………
8. Το νερό περιέχεται σε όλα τα ροφήματα δηλαδή πόσιμο νερό ,………… και σε γάλα.

Β) Ζωγραφίστε την παρακάτω εικόνα



**Πηγή**:

* <http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/784/21-0095-03_Oikiaki-Oikonomia_A-B-Gymnasiou_Vivlio-Mathiti/>
* <https://www.xn--kxadfld7dtbug.com/%CE%B6%CF%89%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%93%CE%B9%CE%B1-%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CE%B9%CE%B5%CE%AF%CF%84%CE%B5-%CE%B6%CF%89%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%AD%CF%82.html>