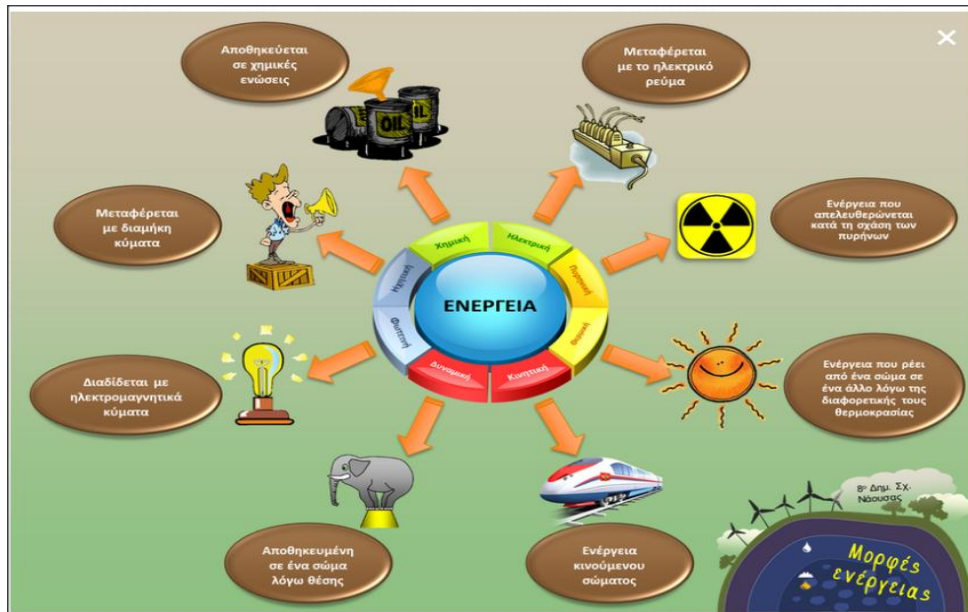


Τι πρέπει να ξέρω ;

- Ανάλογα με την προέλευσή της και τον τρόπο που τη χρησιμοποιούμε, **ονομάζουμε** την ενέργεια χημική, ηλεκτρική, πυρηνική, κινητική, δυναμική, φωτεινή ή θερμότητα. Τα πρόσωπα αυτά της Ενέργειας τα ονομάζουμε **μορφές ενέργειας**.



- **Η κινητική και η δυναμική είναι οι δύο βασικές μορφές ενέργειας .**
- Το πετρέλαιο, το υγραέριο, τα ξύλα, το ελατήριο, το τεντωμένο τόξο και οι μπαταρίες είναι πηγές ενέργειας, δηλαδή **αποθήκες ενέργειας**.
- Στις συσκευές που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας ζωή, **η ενέργεια μετατρέπεται από μια μορφή σε μια άλλη.**
- Σε κάθε ενεργειακή μετατροπή **ένα μέρος της ενέργειας μετατρέπεται σε θερμότητα, δηλαδή υποβαθμίζεται.**
- Διαφορετικές τροφές μας δίνουν διαφορετικές ποσότητες ενέργειας. Όποιος κινείται λίγο, χρειάζεται λιγότερη ενέργεια, γι' αυτό πρέπει να τρώει λίγο και να προτιμά τροφές που περιέχουν **λίγη ενέργεια**, όπως είναι **τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα ψάρια** κτλ. Η ενέργεια αυτή ονομάζεται **βιολογική ή χημική**.
- **Μονάδα μέτρησης της ενέργειας** είναι το **j (τζάουλ)** και το πολλαπλάσιό του το **kj (1kj = 1000j)**. Όταν μιλάμε για ενέργεια τροφίμων χρησιμοποιούμε το kcal(**τη χυλιοθερμίδα** .

Βασικοί Όροι: ενέργεια, μορφές ενέργειας, κινητική ενέργεια, δυναμική ενέργεια, χημική ενέργεια, φωτεινή ενέργεια, θερμότητα, ηλεκτρική ενέργεια, πυρηνική ενέργεια, υποβάθμιση ενέργειας, διατήρηση ενέργειας, αποθήκευση ενέργειας, μεταφορά ενέργειας, πηγές ενέργειας, ενεργειακό περιεχόμενο τροφών.