

# ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



## ΦΕ1: ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η τροφή είναι απαραίτητη για όλους μας. Πρέπει όμως να προσέχουμε τι τρώμε! Παρατήρησε τις εικόνες. Ποιο παιδί τρώει υγιεινά στο διάλειμμα;



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

### Πείραμα

#### Όργανα - Υλικά

ψαλίδι  
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τες στη σωστή θέση στη διατροφική πυραμίδα.



#### Παρατήρηση

---



---



---



---



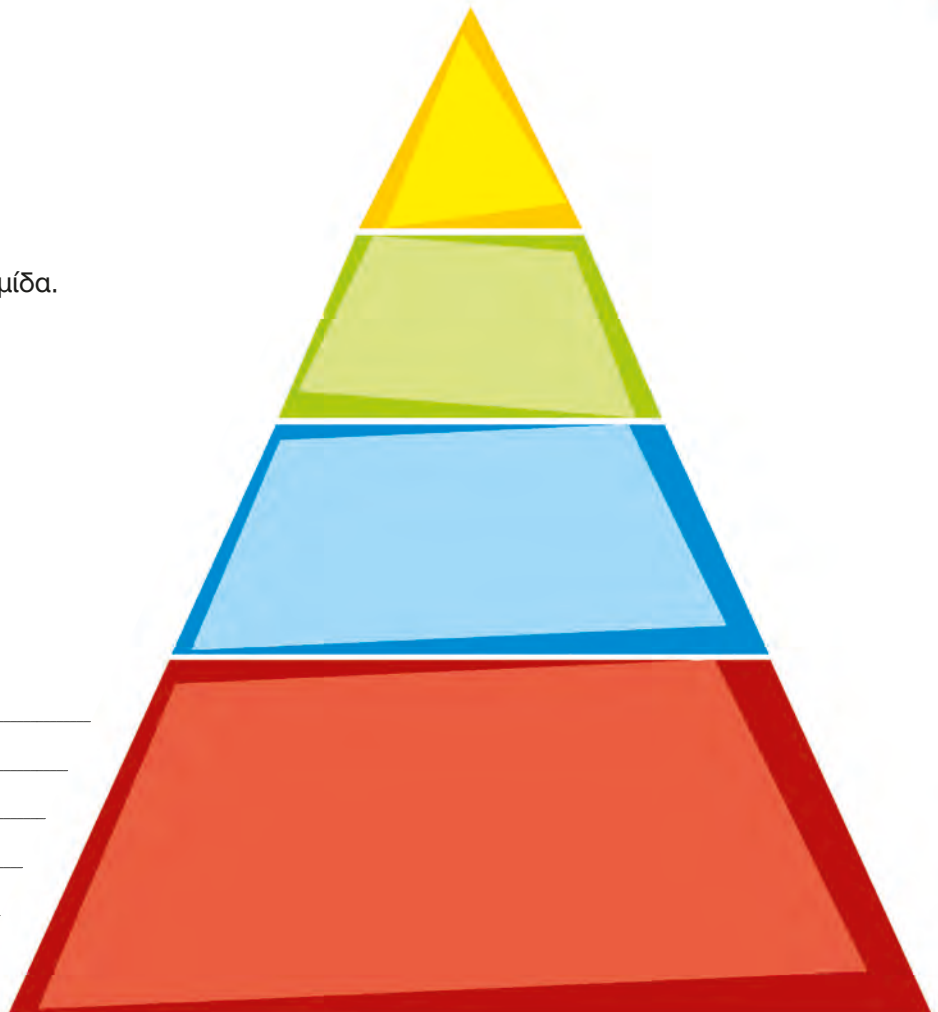
---



---



---





0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

## Πείραμα

### Όργανα - Υλικά

ψαλίδι  
κόλλα

Κόψε τις εικόνες που θα σου δώσει η δασκάλα ή ο δάσκαλός σου και κόλλησέ τις στη σωστή θέση στην πυραμίδα δραστηριοτήτων.



### Παρατήρηση

---

---

---

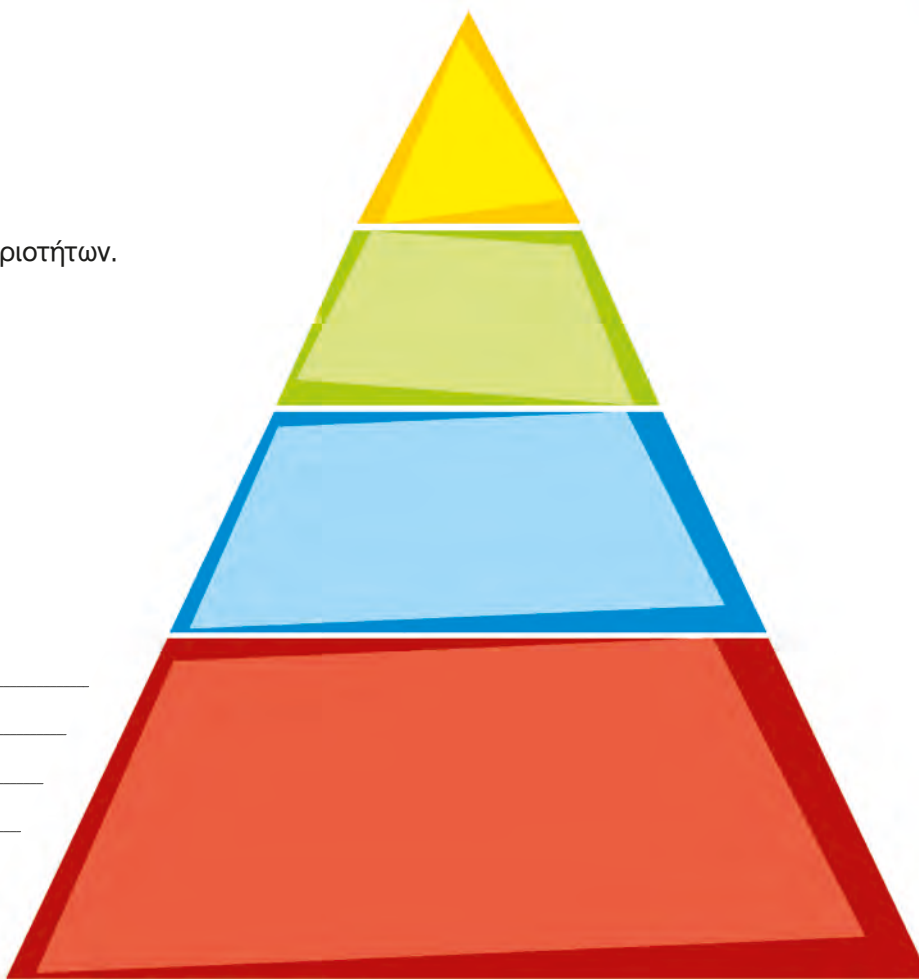
---

---

---

---

---



### Συμπέρασμα

---

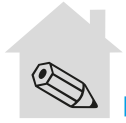
---

---

---



Συμπλήρωσε το συμπέρασμα εξηγώντας τη σημασία της διατροφικής πυραμίδας και της πυραμίδας δραστηριοτήτων.



## ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Σημείωσε στον πίνακα τις τροφές που έφαγες και τα ποτά που ήπιες χθες. Σε ποιο επίπεδο της διατροφικής πυραμίδας βρίσκεται κάθε ένα από αυτά;

ΩΡΑ	ΦΑΓΗΤΑ	ΠΟΤΑ

---



---



---



---



---



---



---

2. Με βάση όσα έμαθες για τη διατροφική πυραμίδα μπορείς να προτείνεις ένα ημερήσιο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής;

<b>ΠΡΩΙΝΟ:</b>	<hr/> <hr/>
<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ:</b>	<hr/> <hr/>
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:</b>	<hr/> <hr/>
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:</b>	<hr/> <hr/>
<b>ΒΡΑΔΥΝΟ:</b>	<hr/> <hr/>



## ΦΕ2: ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ - Η ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ



Ένα «αστραφτερό» χαμόγελο μάς φέρνει πιο κοντά με τους άλλους ανθρώπους. Εκτός από ένα όμορφο χαμόγελο, σε τι άλλο χρησιμεύουν όμως τα δόντια;



### Πείραμα

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



#### Όργανα - Υλικά μικρό καθρεπτάκι

Παρατήρησε προσεκτικά και μέτρησε τα δόντια σου χρησιμοποιώντας το καθρεπτάκι.

- ◆ Πόσα δόντια μέτρησες στην επάνω και πόσα στην κάτω σιαγόνα;
- ◆ Είναι ίδια τα δόντια στην επάνω και στην κάτω σιαγόνα;
- ◆ Ποιες διαφορές παρατήρησες ανάμεσα στα δόντια που βρίσκονται στο μπροστινό και σε αυτά που βρίσκονται στο πίσω μέρος της σιαγόνας;



#### Παρατήρηση

- ◆ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

## Πείραμα

Δάγκωσε ένα μήλο και μάσησέ το. Με ποια δόντια κόβεις ή σκίζεις την τροφή; Με ποια τη μασάς;



### Παρατήρηση

---



---



---



---



---



---



Παρατήρησε προσεκτικά τα δόντια στον παρακάτω πίνακα. Ποια είναι πλατιά με μεγάλη επιφάνεια, ποια είναι πλατιά με μικρή επιφάνεια και ποια είναι μυτερά; Με ποια δόντια κόβουμε και με ποια σκίζουμε τις τροφές; Με ποια τις μασάμε;

ΔΟΝΤΙΑ	ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ
			
			
			
			

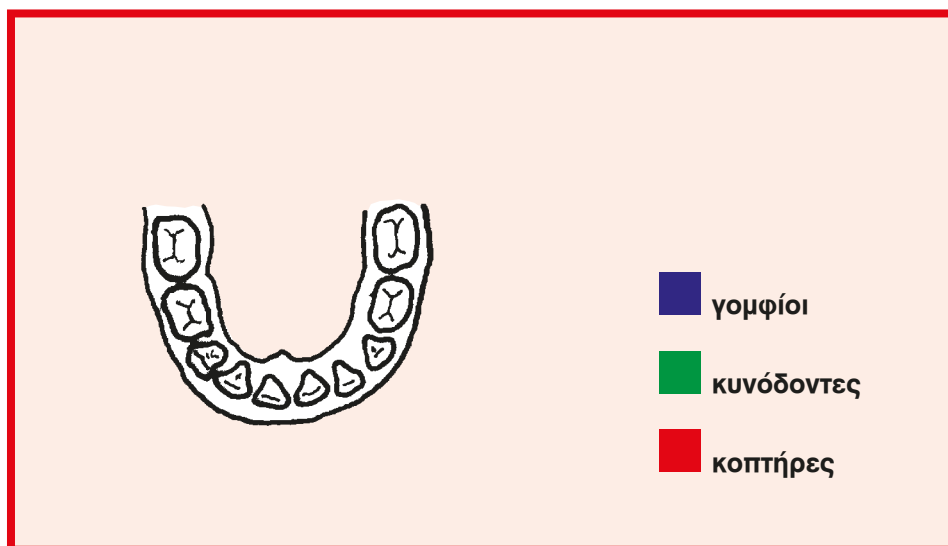




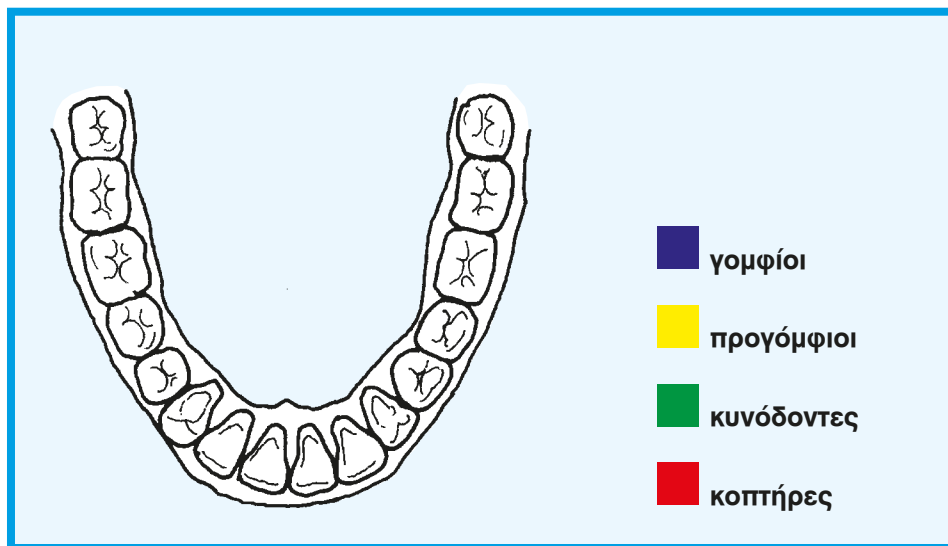
Τα πρώτα δόντια που έχει ένα παιδί ονομάζονται **νεογιλά**. Περίπου στην ηλικία των έξι χρόνων τα νεογιλά δόντια αρχίζουν να πέφτουν. Στη θέση τους βγαίνουν τα **μόνιμα** δόντια.

Με τη βοήθεια της δασκάλας ή του δασκάλου σου χρωμάτισε στις παρακάτω εικόνες τους **κοπτήρες** με κόκκινο χρώμα, τους **κυνόδοντες** με πράσινο, τους **προγόμφιους** με κίτρινο και τους **γομφίους** με μπλε.

### νεογιλά δόντια



### μόνιμα δόντια



Παρατήρησε προσεκτικά τα δόντια του παιδιού και του ενήλικα στις εικόνες. Ποιες διαφορές παρατηρείς ανάμεσα στα νεογιλά και στα μόνιμα δόντια;

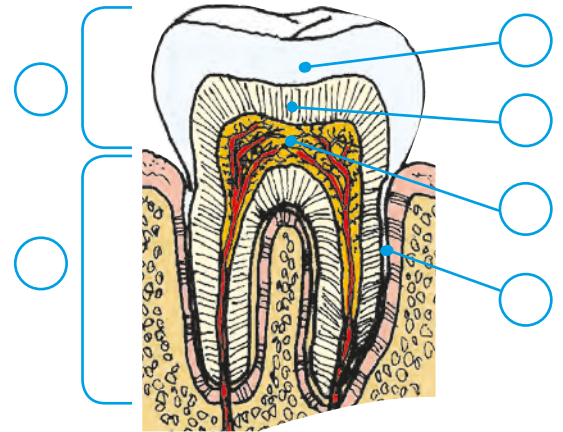
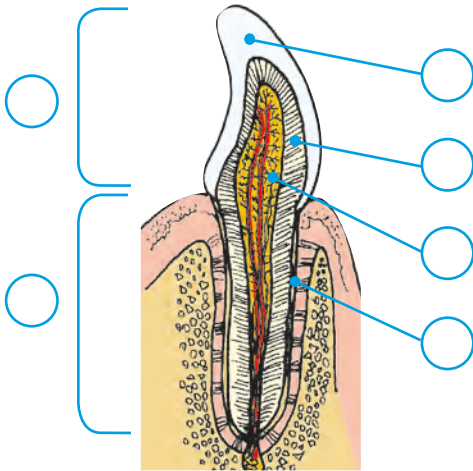
---

---

---



Από τα δόντια μπορούμε να δούμε μόνο το εξωτερικό μέρος. Στις εικόνες μπορείς να δεις πώς είναι το εσωτερικό των δοντιών. Με τη βοήθεια της δασκάλας ή του δασκάλου σου συμπλήρωσε στα κουτάκια τις ονομασίες από τα μέρη του δοντιού.



**1**  
Το τμήμα του δοντιού που βλέπουμε.

**2**  
Το τμήμα του δοντιού που είναι σφηνωμένο μέσα στα ούλα.

αποτελείται από...

**3**

Λευκή, σκληρή ουσία που καλύπτει το τμήμα του δοντιού που βλέπουμε.

**4**

Βρίσκεται ανάμεσα στην αδαμαντίνη ή την οστέινη και τον πολφό.

**5**

Ουσία που καλύπτει το τμήμα του δοντιού που είναι σφηνωμένο μέσα στα ούλα.

και στο εσωτερικό...

**6**

Μαλακή ουσία, στην οποία βρίσκονται τα αιμοφόρα αγγεία και τα νεύρα.



### Συμπέρασμα

---

---

---



### ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Στα σκίτσα βλέπεις τα δόντια δύο διαφορετικών ζώων. Ποιο ζώο είναι φυτοφάγο και ποιο σαρκοφάγο; Μπορείς να εξηγήσεις την απάντησή σου;



---

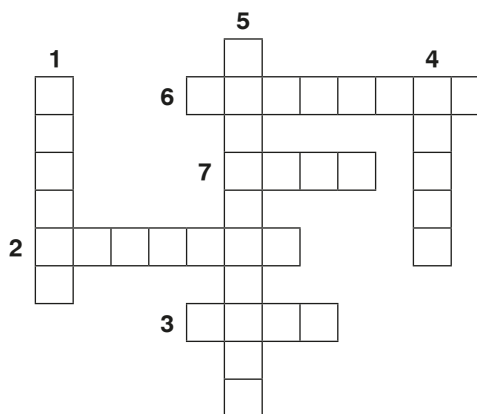
---

---

---

2. Λύσε το σταυρόλεξο

1. Το εσωτερικό του δοντιού, στο οποίο βρίσκονται τα αιμοφόρα αγγεία και τα νεύρα.
2. Περιβάλλει εξωτερικά τη ρίζα.
3. Το τμήμα του δοντιού που βρίσκεται μέσα στα ούλα.
4. Βρίσκονται μέσα στον πολφό.
5. Περιβάλλει εξωτερικά τη μύλη.
6. Βρίσκεται ανάμεσα στον πολφό και την αδαμαντίνη ή την οστεΐνη.
7. Το τμήμα του δοντιού που βλέπουμε.



3. Η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι απαραίτητη μόνον όταν πονούν τα δόντια μας;

---

---

---

---

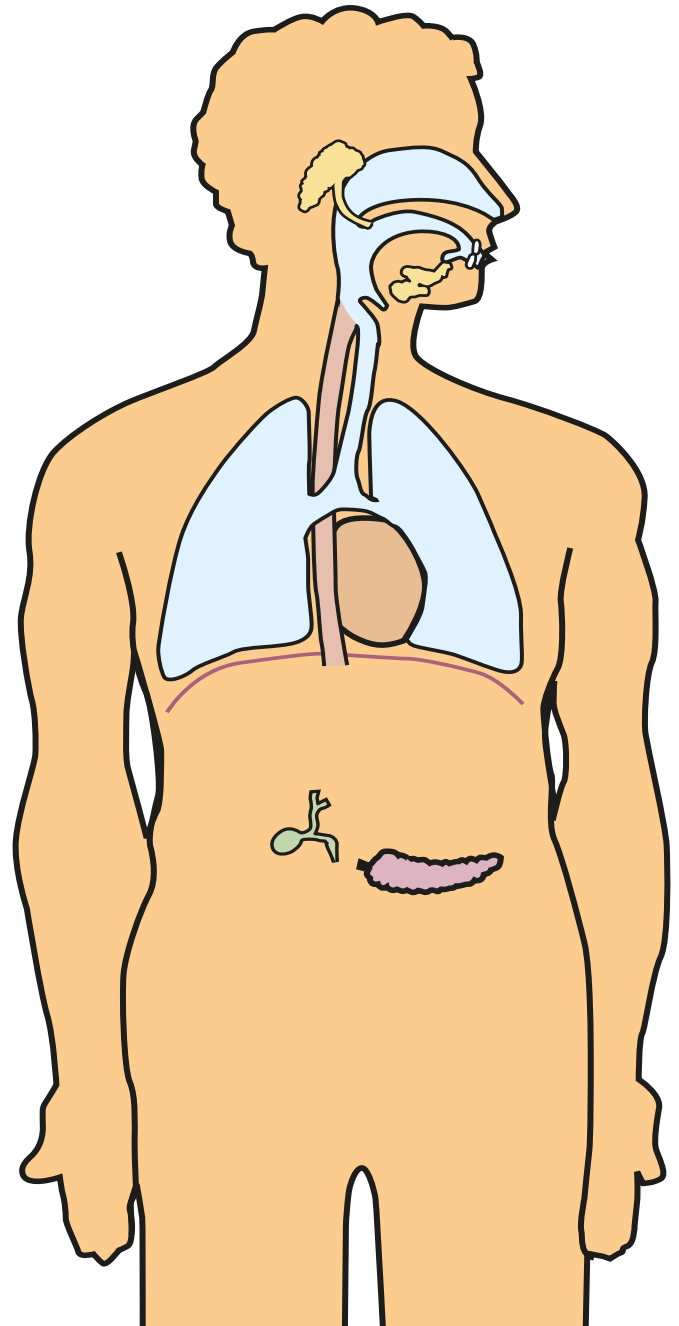




## ΦΕ3: ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ



Το ταξίδι της τροφής μέσα από τα διάφορα όργανα του πεπτικού συστήματος διαρκεί περίπου τριάντα ώρες. Γνωρίζεις τις ονομασίες για κάποια από τα όργανα του πεπτικού συστήματος;



Ζήτησε από τη δασκάλα ή το δάσκαλό σου το φύλλο με τα όργανα του πεπτικού συστήματος. Κόψε με το ψαλίδι τις εικόνες και κόλλησέ τις στο σκίτσο του σώματος στη σωστή θέση.



Στη διάσπαση των τροφών βοηθούν τα υγρά που παράγονται στους αδένες. Τα παρακάτω πειράματα θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις τη χρησιμότητα του σάλιου και της χολής.



## Πείραμα

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



### Όργανα - Υλικά

ψωμί  
χάρτινα πιατάκια  
νερό  
βάμμα ιωδίου  
οδοντογλυφίδες

Μάσησε λίγο ψωμί για ένα λεπτό περίπου χωρίς να το καταπιείς.

- ◆ Πώς αλλάζει η γεύση του ψωμιού όσο το μασάς;
- ◆ Βάλε τη μπουκιά που μάσησες σε ένα πιατάκι. Σε ένα άλλο πιατάκι βάλε λίγο βρεγμένο ψωμί. Ρίξε στο ψωμί και στα δύο πιατάκια μερικές σταγόνες από το βάμμα ιωδίου και ανακάτεψε καλά χρησιμοποιώντας δύο διαφορετικές οδοντογλυφίδες. Τι παρατηρείς;



### Παρατήρηση

- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

## Πείραμα

### Όργανα - Υλικά

ποτήρι  
καλαμάκι  
λάδι  
υγρό σαπούνι για τα πιάτα

- ◆ Γέμισε το ποτήρι μέχρι τη μέση με νερό. Ρίξε λίγες σταγόνες λάδι και ανακάτεψε καλά με το καλαμάκι. Τι παρατηρείς;
- ◆ Ρίξε λίγο υγρό σαπούνι στο ποτήρι κι ανακάτεψε πάλι καλά με το καλαμάκι. Τι παρατηρείς;



### Παρατήρηση

- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_

### Συμπέρασμα

---



---



---



---



Το ίδιο περίπου αποτέλεσμα που έχει το σαπούνι στο λάδι έχει και η χολή στα λίπη των τροφών. Συμπλήρωσε το συμπέρασμα αναφέροντας τη χρησιμότητα του σάλιου και της χολής.

**ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

1. Ένωσε με γραμμές τα κουτάκια που ταιριάζουν.

λεπτό έντερο

μάσηση, δημιουργία μπουκιάς

οισοφάγος

διάσπαση λιπών

χολή

τα χρήσιμα στοιχεία των τροφών περνάνε στο αίμα

στόμα

συνδέει το στόμα με το στομάχι

2. Μπορείς να περιγράψεις με λίγα λόγια τι συμβαίνει στο στομάχι κατά τη διάρκεια της πέψης;

---



---



---



---



3. Λύσε το σταυρόλεξο

1. Εδώ η τροφή γίνεται παχύρρευστο υγρό.
2. Αδένας που παράγει χημικές ουσίες χρήσιμες για τη διάσπαση των τροφών.
3. Παράγει τη χολή.
4. Μέσα από τον ... η τροφή ταξιδεύει από το στόμα προς το στομάχι.
5. Παράγεται στο συκώτι.
6. Το αρχικό τμήμα του λεπτού εντέρου.
7. Υπάρχει λεπτό και παχύ.
8. Εκκρίνεται στο στόμα.

