

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Πείνα είναι η φυσιολογική ανάγκη για τροφή, που οδηγεί στην αναζήτησή της. Χαρακτηρίζεται ως δυσάρεστο συναίσθημα.

β) Κορεσμός είναι το αίσθημα της ικανοποίησης και πληρότητας που φέρνει η κατανάλωση τροφής.

2.2

α) Ενέργεια δαπανά το ανθρώπινο σώμα για να «χρησιμοποιήσει» την τροφή που καταναλώνει (πέψη, απορρόφηση, μεταφορά, μεταβολισμός και αποθήκευση θρεπτικών συστατικών).

β) Στο σύνολο των ενεργειακών δαπανών η Θερμογένεση λόγω λήψης τροφής αντιπροσωπεύει το 10%.