**Φύλλο/α Εργασίας Εργαστηρίου/ων**

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2**

1. **Δείτε το βίντεο της Mia Nacamulli και δώστε ΔΥΟ απαντήσεις με το πολύ 3 λέξεις για κάθε ερώτηση:**

* Ποια ΔΥΟ όργανα στο σώμα μας είναι περισσότερο από 50% νερό;

1. 2.

* Ποια είναι τα δύο άκρα της κατανάλωσης νερού;

1. 2.

* Από τι εξαρτάται η συνιστώμενη πρόσληψη νερού;

1. 2.

* Πού αλλού μπορείτε να βρείτε την απαραίτητη πρόσληψη νερού;

1. 2.

**2. Για κάθε ερώτηση επιλέξτε τη σωστή απάντηση Α, Β ή Γ**

1. Σε τι ποσοστό τα ανθρώπινο σώμα αποτελείται από νερό κατά τη γέννηση;

Α 55% Β 65% Γ 75%

1. Πώς χάνουμε κυρίως νερό κάθε μέρα;

Α Αναπνοή Β Ούρηση Γ και τα δύο παραπάνω

1. Τι πρόβλημα έχει ένας αφυδατωμένος εγκέφαλος;

Α Συστέλλεται Β Τρέμει Γ Λιώνει

1. Ποια είναι η ποσότητα κατανάλωσης νερού που συνιστάται για τις γυναίκες;

Α 2.5 έως 2.7 Β 2 έως 2.7 Γ 2.5 έως 3.7

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ: 1α.Εγκέφαλος -Καρδιά 1β. Αφυδάτωση - Υπερυδάτωση 1γ. Βάρος -Περιβάλλον 1δ. Άλλα Ποτά -Φρούτα και λαχανικά

2.1. Γ 2. 2. Γ 2. 3. Α 2. 4. Β