

## 04.04 Τροφές και ενέργεια

Η ενέργεια είναι απαραίτητη για τη ζωή μας, αφού βοηθά το σώμα μας να λειτουργεί σωστά. Την ενέργεια την παίρνουμε από τις τροφές, και η ποσότητα που χρειαζόμαστε εξαρτάται από την ηλικία, το βάρος και τις δραστηριότητές μας. Για παράδειγμα, ένα άτομο που εργάζεται σωματικά χρειάζεται περισσότερη ενέργεια από κάποιον που δουλεύει καθιστικά.

Οι τροφές μας δίνουν ενέργεια που χρησιμοποιείται για διάφορους σκοπούς, όπως να κρατάμε τη θερμοκρασία μας σταθερή, να κινείται το σώμα μας και να λειτουργεί ο εγκέφαλός μας. Κάθε τροφή περιέχει διαφορετική ποσότητα ενέργειας, και πρέπει να τρώμε ισορροπημένα, χωρίς να αποκλείουμε κατηγορίες τροφών, για να καλύπτουμε όλες τις ανάγκες μας.

Οι τροφές περιέχουν:

- **Πρωτεΐνες** (ψάρια, κρέας, φασόλια),
- **Υδατάνθρακες** (ζυμαρικά, ζάχαρη, λαχανικά),
- **Λίπη** (βούτυρο, λάδι, τυρί),
- **Βιταμίνες και μέταλλα**, που είναι επίσης σημαντικά.

Η υπερβολική ενέργεια αποθηκεύεται στο σώμα ως λίπος, κάτι που μπορεί να βλάψει την υγεία μας. Για να είμαστε υγιείς, χρειάζεται σωστή διατροφή, ανάλογη με τις ανάγκες μας.