Φύλλο εργασίας: Ενεργειακά ποτά

Οδηγίες:

Να διαβάσετε το πιο κάτω άρθρο για να ενημερωθείτε περισσότερο

για τα ενεργειακά ποτά. Στη συνέχεια να απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Άρθρο 1: **Ενεργειακά & αθλητικά ποτά- Κατανόηση του ρόλου των αθλητικών ποτών στη διατροφή ενός αθλητή**

Ερωτήσεις:

1. Τι είναι τα ενεργειακά ποτά;

……

……

……

……

2. Ποιες ουσίες περιέχονται σε αυτά;

……

……

……

3. Ποιες οι διαφορές μεταξύ αθλητικών (ισοτονικών) και ενεργειακών ποτών;

……

……

……

……

……

……

……

……

4. **Πώς παρουσιάζονται τα ενεργειακά ποτά από τις διαφημιστικές εταιρείες; Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τον τρόπο προώθησης των ενεργειακών ποτών; Δικαιολογήστε.**

……

……

……

……

……

……

5. Ποιες επιπτώσεις προκύπτουν από την υπερβολική κατανάλωση ενεργειακών ποτών;

……

……

……

……

……

……

……

……

6. Γιατί είναι απαραίτητο οι έφηβοι/ες να καταναλώνουν τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό τη

μέρα;

……

……

……

……

……

……

……

……

……