**Δραστηριότητα 1**

**1.1 Με βάση το άρθρο που μόλις διάβασες γράψε τους δύο πιο βασικούς παράγοντες που κατά τη γνώμη σου επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων.**

**1.**

|  |
| --- |
|  |
| **2.** |
|  |

**1.2 Υπάρχουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ως προς τις διατροφικές συνήθειες; Συμφωνείς με αυτό;**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**1.3 Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του πρωινού για τη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους;**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**Δραστηριότητα 2**

Αναζήτησε στο **utube** μια διαφήμιση για κάποια τροφή που σου αρέσει πάρα πολύ και θα ήθελες να την **παρουσιάσεις** στην τάξη.

Αφού επιλέξεις διαφήμιση, απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

**2.1** **Γιατί επέλεξες αυτή τη διαφήμιση; Σκέψου, την επέλεξες επειδή σου αρέσει η συγκεκριμένη τροφή ή επειδή σου αρέσει η διαφήμιση;**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**2.2** **Γιατί πιστεύεις ότι οι διαφημιστικές εταιρείες επιλέγουν ως πρωταγωνιστές στις διαφημίσεις τους γνωστούς ηθοποιούς, τραγουδιστές, μοντέλα;**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**2.3** **Παρατήρησε την πυραμίδα της διατροφής. Σε ποια κατηγορία τροφών ανήκει το προϊόν/ τροφή που επέλεξες; Άραγε τηρείς τη συνιστώμενη συχνότητα κατανάλωσης που έχει προκύψει βάσει επιστημονικών δεδομένων;**

|  |
| --- |
|  |
|  |

****

**2.4** **Με βάση τη διατροφική πυραμίδα, εντοπίζεις κάποιες τροφές, τις οποίες θα έπρεπε να καταναλώνεις πιο συχνά;**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |