



## (Не)здравословно хранене

Задача 1: Изберете пример за нездравословно хранене (например: прекалено много сладки храни, бърза храна, гладуване) и запишете:

- избран пример за нездравословно хранене:

.....

- колоко често се среща този тип хранене:

.....

- при коя възрастова група е най-застъпен:

.....

- какъв е хранителният навик:

.....

.....

- каква е причината за възникването му:

.....

.....

Задача 2: Проучете как този навик може да се отрази на човешкото тяло (например: умора, болки в корема, липса на енергия и др.):

- краткосрочен ефект:

.....

.....

- дългосрочен ефект:

.....

.....

Задача 3: Предложете решения за справяне с проблема:

- Идея 1:

.....

- Аргумент:

.....

- Идея 2:

.....

- Аргумент:

.....

Задача 4: Защо е важно да се храним здравословно?

.....

.....

.....

.....