

Θέματα έκθεσης σχετικά με την υγιεινή διατροφή των νέων.

1. Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι η διατροφή παίζει ρόλο στην καθημερινότητά μας. Πώς πιστεύεις ότι η υγιεινή διατροφή επηρεάζει την υγεία και την απόδοσή σου; Τι αλλαγές θα μπορούσες να κάνεις στη διατροφή σου για να γίνει πιο υγιεινή;
2. Οι νέοι δεν φαίνεται να παίρνουν σοβαρά τη διατροφή τους. Πώς μπορεί το σχολείο να συμβάλει στην ενημέρωση των μαθητών για τη σωστή διατροφή; Ποια είναι η γνώμη σου για το φαγητό που προσφέρεται στο σχολείο (αν υπάρχει); Τι θα άλλαζες;
3. Η σημασία της ισορροπημένης διατροφής για την ανάπτυξη των νέων είναι σημαντική. Ποιες είναι οι βασικές ομάδες τροφίμων που πρέπει να περιλαμβάνει η διατροφή ενός νέου; Τι συνέπειες μπορεί να έχει η κακή διατροφή στην ανάπτυξή σου;
4. Το «τζάνγκ φουντ» αρέσει ιδιαίτερα στους νέους. Γιατί πιστεύεις ότι πολλοί νέοι προτιμούν το πρόχειρο φαγητό; Πώς θα μπορούσε το σχολείο να συμβάλει ώστε οι μαθητές να αποκτήσουν πιο υγιεινές συνήθειες όσον αφορά τη διατροφή τους;