**ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η παιδική παχυσαρκία οφείλεται σε ‘κακές συνήθειες’ των παιδιών. Αναφέρω δύο απ’ αυτές.

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Η παχυσαρκία των παιδιών συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας. Ορισμένα από αυτά έχουν σχέση με τον τρόπο που τα παχύσαρκα παιδιά κρίνουν τον εαυτό τους. Σκέφτομαι και γράφω πώς μπορεί να αισθάνεται ένα παχύσαρκο παιδί.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Οι ειδικοί συστήνουν να αποφεύγονται τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη. Γιατί;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Κυκλώνω τις τροφές που μου δίνουν ενέργεια χωρίς παραπανήσιο λίπος και ζάχαρη.

|  |  |
| --- | --- |
| Ρεβίθια | Κουλούρι |
| Πίτσα | Αυγό |
| Κασέρι | Σουβλάκι |
| Ζαμπόν | Φακές |
| Μαρούλι | Φυσικός χυμός |
| Γύρος | Παντζάρι |
| Πορτοκάλι | Γάλα |
| Ψωμί | Μακαρόνια |