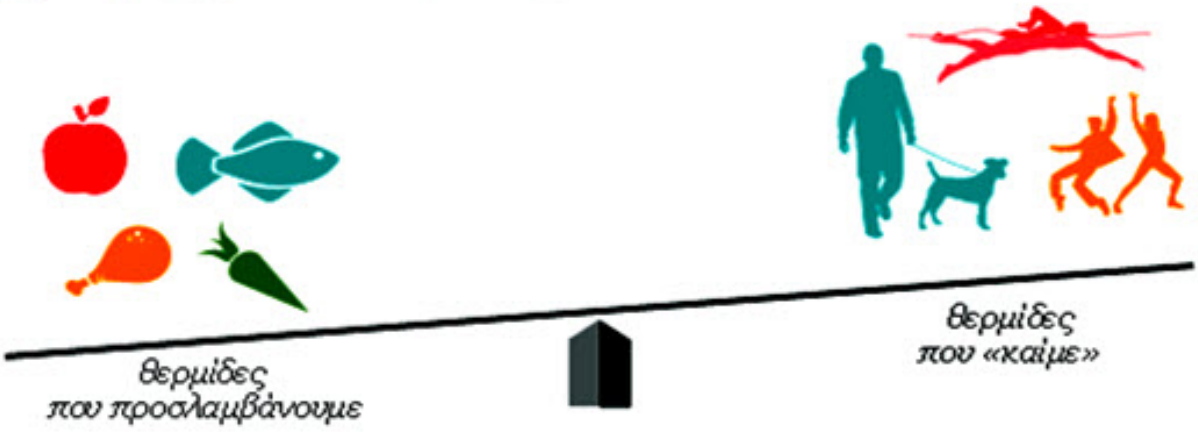
Κείμενο

1 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΙΣΟΖΥΠΟΥ



Είναι απλό. Το βάρος μας αυξάνεται όταν **προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες** από αυτές που «καίμε».

2 Λανθασμένες συνήθειες γονέων

Ένα παιδί έχει **162%** περισσότερες πιθανότητες να γίνει παχύσαρκο όταν ο ένας γονέας είναι παχύσαρκος & **300%** περισσότερο όταν είναι και οι δύο γονείς [1]





75% των γονέων με υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά προσχολικής ηλικίας θεωρούν εσφαλμένα ότι τα παιδιά τους έχουν φυσιολογικό βάρος [2]

3 Μειωμένη άσκηση στο σχολείο

Το **60%** των σχολείων αφιερώνουν μόνο 1-2 ώρες την εβδομάδα στο μάθημα της γυμναστικής [3]

Μόνο το **25%** των σχολείων έχουν μάθημα γυμναστικής περισσότερες από 3 φορές την εβδομάδα [4]



4 Καθιστική ζωή



Σήμερα η ζωή μας χαρακτηρίζεται από **καθιστικές δραστηριότητες:** καθιστική εργασία, χρήση υπολογιστή, τηλεόραση, αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις μας, καθιστική διασκέδαση κλπ. [5]

38% των ενηλίκων στη χώρα μας αφιερώνουν περισσότερες από 16 ώρες/ εβδομάδα βλέποντας τηλεόραση [6]

Σύμφωνα με μελέτη ανάμεσα σε 7 χώρες, τα ελληνόπουλα έχουν έναν από τους **υψηλότερους χρόνους τηλεθέασης** (122 λεπτά τη μέρα για τα αγόρια και 155 λεπτά τη μέρα για τα κορίτσια) [7]

Δραστηριότητα

Αφού διαβάσεις το φυλλάδιο, κύκλωσε το Σ για τις σωστές και το Λ για τις λανθασμένες απαντήσεις.

Οι περισσότεροι γονείς υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών προσχολικής ηλικίας θεωρούν εσφαλμένα ότι τα παιδιά τους έχουν φυσιολογικό βάρος.	Σ	Λ
Τα κορίτσια παρακολουθούν λιγότερη ώρα τηλεόραση από τα αγόρια.	Σ	Λ
Το βάρος μας αυξάνεται όταν προσλαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που «καίμε».	Σ	Λ
Τα περισσότερα σχολεία αφιερώνουν λιγότερες από τρεις φορές την εβδομάδα στο μάθημα της Γυμναστικής.	Σ	Λ

Απάντηση

Οι περισσότεροι γονείς υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών προσχολικής ηλικίας θεωρούν εσφαλμένα ότι τα παιδιά τους έχουν φυσιολογικό βάρος.	
Τα κορίτσια παρακολουθούν λιγότερη ώρα τηλεόραση από τα αγόρια.	
Το βάρος μας αυξάνεται όταν προσλαμβάνουμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που «καίμε».	
Τα περισσότερα σχολεία αφιερώνουν λιγότερες από τρεις φορές την εβδομάδα στο μάθημα της Γυμναστικής.	