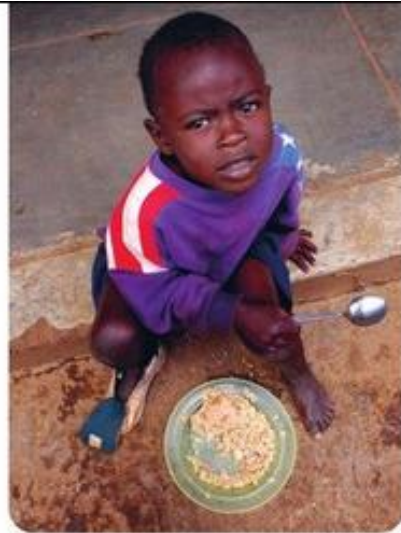


### Ko je hrane premalo ali preveč

V nekaterih deželah hrane primanjkuje. Ljudje se ne hranijo redno in hrana ni dovolj raznovrstna. Otroci so podhranjeni in ne morejo normalno rasti. So slabše odporni proti boleznim, mnogo otrok pa zaradi lakote umre.



V drugih deželah je hrane dovolj. Mnogi ljudje se hranijo nepravilno. Pojedajo več, kot potrebujejo, prehranjujejo se enolično, uživajo premalo sadja in zelenjave ter preveč slanih in mastnih živil. Posledica je **debelost**, preveč hrane pa lahko vodi tudi v **zasvojenost s hrano**.

Zdravje poleg nezdravega načina prehranjevanja ogrožajo tudi različne zasvojenosti, zlasti z nikotinom, alkoholom in mamili. Za zdravje skrbimo tudi tako, da se dovolj gibamo na svežem zraku in pazimo na osebno higieno. Za svoje zdravje smo odgovorni sami.



### Raziskovalna naloga:

- Poišči in zapiši, kaj je to bulimija in kaj anoreksija.
- Poišči in ugotovi, kakšne **posledice** imajo različne nepravilnosti v prehrani ali pa razvade v prehrani **na naše telo (prehranjenost – prekomerna količina hrane, odvisnost od hrane ali pa podhranjenost- namerno uživanje premajhne količine hrane ali premalo hrane – revščina ipd. )**.