

Kā publicitāte ietekmē mūsu ēšanas paradumus!

Ēdiens nav labs vai slikts, ir tikai vairāk vai mazāk ķermenim vēlams. Tajā brīdī, kad saprotam, kas ir tas, kas ķermenim nepieciešams, un dodam tam pilnvērtīgu pārtiku, atrodam alternatīvas neveselīgiem ēdieniem, apzināmies, ka kūkas gabals laiku pa laikam svētkos neko ļaunu nenodarīs, un ietūram regulāras, pilnvērtīgas un sabalansētas maltītes – tā ir brīvība un apzināta ēšana.

Bieži vien mūsu ēšanas paradumus nosaka tas, kā tiek reklamēti attiecīgie produkti. Skaists attēls, laba reklāma un mēs jau sniedzamies pēc šī produkta, nepadomājot, vai tas ir labs, vai slikts mūsu organismam.

Lai pievērstu uzmanību tam, ka nevienmēr vajag pakļauties reklāmai, bet uz visu raudzīties ar saprātu, skolā rīkojām aktivitāti, kurā skolēniem bija jāveido plakāti, kuros atspoguļojas publicitātes ietekme uz ēšanas paradumiem.

Lūk rezultāts!



