# פעילות מקדימה

**שאלה 1:** לשם מה אוכלים?

**תשובה:**

מילוי צרכים פיזיולוגיים - אספקת רכיבי תזונה לקידום בריאות, לגדילה, למניעת מחלות.

מילוי צרכים חברתיים - כדרך לבילויים חברתיים, משפחתיים, חגיגות, חגים.

מילוי צרכים פסיכולוגיים - כגון: בשעת שעמום, עצבנות, שמחה, מתח, לצורך פורקן.

**שאלה 2:** על מה עלולה להשפיע תזונה לקויה אצל מתבגרים?

**תשובה:**

תזונה לקויה פוגעת בגדילה ובהתפתחות תקינות. חסר בתזונה עלול לגרום לפגיעה במצב הרוח, לחוסר ריכוז, לעייפות ולחולשה – וכתוצאה מכך לפגוע גם בהישגים בלימודים. תת-תזונה לא תאפשר מיצוי פוטנציאל הגדילה ולבנות עלולה להיגרם הפרעה במחזור החודשי התקין.