**TÁPLÁLKOZÁSI JÓ (?) TANÁCSOK**

**Az alábbi táplálkozási tanácsokkal sok helyen találkozhatunk. Vitassátok meg, hogy helyesek, követendőek, vagy vitathatóak, esetleg helytelenek az állítások!**

**Csoportban dolgozzatok! Minden csoport válasszon két állítást, amelynek az igazát vizsgálja!**

**Gyűjtsetek legalább három forrást, amelyek egy-egy állítással kapcsolatosak.**

**Álláspontotokat minden esetben a megfelelően kiválasztott forrásokkal támasszátok alá!**

A szénhidrátok károsak az egészségre. Minél kevesebb szénhidráttartalmú ételt fogyasztunk, annál jobb.

Minden zsír káros, legjobb kiküszöbölni a zsírokat a táplálkozásból.

A növényi olajok fogyasztása egészségesebb az érrendszer szempontjából, mint az állati zsíroké.

Olívaolajból bármennyit fogyaszthatunk, mert az egészséges táplálék.

A gyümölcslevek mind egészségesek.

A 100%-os gyümölcslevek nem tartalmaznak cukrot.

A gyümölcslevek ugyanolyan egészségesek, mint a gyümölcsök.

A szervezetnek nincsen szüksége hozzáadott cukortartalmú ételekre.

Az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen elemei a vitamintabletták.

A gluténmentes táplálkozás mindenki számára egészségesebb, mint a gluténes.

Minden édesítőszer egészségesebb a cukornál.

A sok cukorfogyasztása megnöveli a II-es típusú cukorbetegség és a szív-érrendszeri betegségek kockázatát.

A bio élelmiszerek tápanyagban gazdagabbak.

A barna kenyerek mindig egészségesebbek, mint a fehér kenyerek.

Azok az egészséges élelmiszerek, amelyek nem tartalmaznak E-számmal jelzett összetevőket.