**Προτεινόμενα θέματα για εργασία**

*Τα θέματα που ακολουθούν είναι απλά μερικές ιδέες. Αν έχετε σκεφτεί κάποιο θέμα που σας ενδιαφέρει περισσότερο, και σχετίζεται φυσικά με κάποιο από τα κεφάλαια του βιβλίου μας, μπορείτε να κάνετε την εργασία σας πάνω σε αυτό.*

1. Παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα. Πόσο συχνή είναι; Ποιες οι αιτίες της; Τι προκαλεί; Τι προτείνετε να γίνει για να μειωθεί;
2. Ψυχογενής Ανορεξία. Τι είναι; Πόσο συχνή είναι; Ποιες οι αιτίες της; Τι προκαλεί; Τι προτείνετε να γίνει ώστε να προληφθεί;
3. Ψυχογενής Βουλιμία. Τι είναι; Πόσο συχνή είναι; Ποιες οι αιτίες της; Τι προκαλεί; Τι προτείνετε να γίνει ώστε να προληφθεί;
4. Αθλητικά ποτά. Τι είναι; Που χρησιμεύουν; Πότε και από ποιους πρέπει να καταναλώνονται; Τι μπορεί να προκαλέσει η κατάχρηση ή άστοχη χρήση τους.
5. Ενεργειακά ποτά. Τι είναι; Τι περιέχουν; Ποιους κινδύνους έχει η κατανάλωση τους; Τι πρέπει κατά τη γνώμη σας να γίνει ώστε να περιοριστεί ο κίνδυνος στους νέους;
6. Συμπληρώματα διατροφής. Τι είναι; Που χρησιμεύουν; Πότε και από ποιους πρέπει να καταναλώνονται; Τι μπορεί να προκαλέσει η κατάχρηση ή άστοχη χρήση τους.
7. Μητρικός θηλασμός. Ποιες επιλογές υπάρχουν στη διατροφή των βρεφών. Ποια τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού; Ποιες είναι οι συστάσεις των ειδικών;
8. Ελαιόλαδο. Ποια άλλα έλαια υπάρχουν; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του ελαιολάδου; Τι συστήνουν οι ειδικοί;
9. Ψωμί. Ποια είδη υπάρχουν; Τι χαρακτηριστικά έχει το καθένα σε ότι αφορά τα θρεπτικά συστατικά; Ποια προτείνεται ως τα ποιο θρεπτικά;
10. Χορτοφαγικές δίαιτες; Ποιες διαφορετικές υπάρχουν; Πόσο επαρκείς είναι; Μπορούν να ακολουθούνται από όλες τις ηλικίες και τι πρέπει να προσέχει κανείς;
11. Ύπνος. Ποια η σημασία του για την υγεία και την ανάπτυξη; Πόσο πρέπει να κοιμάται κανείς ανά ηλικία; Ποιες συμβουλές θα δίνατε στους συμμαθητές σας;
12. Κάπνισμα. Τι είναι; Ποιες συνέπειες έχει; Τι πρέπει να γίνει ώστε να μην καπνίζουν οι νέοι;
13. Αλκοόλ. Τι είναι; Ποιες συνέπειες έχει; Τι πρέπει να γίνει ώστε να μην καπνίζουν οι νέοι;
14. Τροχαία ατυχήματα. Πως ορίζονται; Ποιες είναι οι αιτίες και ποιες οι συνέπειες τους; Τι πρέπει να γίνει για να μειωθεί ο αριθμός τους;
15. Πνιγμοί στη θάλασσα. Πόσο συχνά συμβαίνουν στη χώρα μας και γιατί; Τι πρέπει να γίνει για να σταματήσει αυτό να συμβαίνει;
16. .....