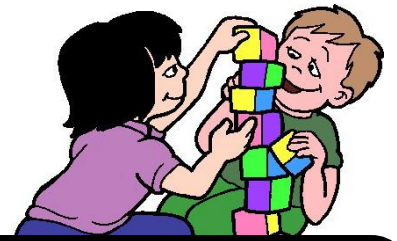


Ċ 5.3 NILAGĦBU



Ċ5.3.3.

Nagħmlu differenza bejn il-logħob li nsegwu fuq il-mass media u l-logħob li nipprattikaw aħna.

A. Fares lejn ir-ritratt, agra, aħseb, imbagħad wiegeb.



Illum is-Sibt 14 ta' 2014. It-tmienja ta' filgħaxija. Malta donnha wieqfa. Barra t-triq ma tara lil hadd. Kulhadd jinsab gewwa quddiem it-televixin. Fil-bars kulhadd iffissat iħares fuq il-*big screen*. Qegħdin jilagħbu t-tim tal-futbol tal-Italja kontra t-tim Inġliż. Il-logħba hija waħda fis-sensiela ta' logħbiet ta' kwalifikazzjoni għall-aħħar fażi tat-Tazza tad-Dinja tal-Futbol li qiegħda tintlagħab gewwa l-Brazil.

Wieħed jista' jieħu l-impressjoni li l-Maltin u l-Għawdxin huma vera poplu sportiv biex kulhadd waqaf jara din il-logħba futbol. Imma l-interess

fit-timijiet tal-futbol barranin, ma jagħmilniex xi poplu sportiv. Fil-fatt, nistgħu ngħidu li fil-Gżejjer Maltin għandna problema kbira ta' **obesità**, jiġifieri ta' **ħxuna u xaħam żejjed**.

Hawn Malta, l-obesità saret problema kbira, kemm fil-kbar kif ukoll fiż-żgħar. L-obesità tiġi prinċipalment minn żewġ affarijiet:



- a) ikel mimli xaħmijiet
- b) nuqqas ta' eżerċizzju

M'hemmx dubju illi l-obesità u l-ħxuna żejda jwasslu għal ħafna mard. U anke jekk ma timradx, bl-obesità ma tħossokx tajjeb.

Hemm bżonn li nqumu fuq tagħna u niggieldu lill-ħxuna żejda.

Wieġeb.

1. Spjega l-kelma '**obesità**' bi kliem ieħor.

2. Semmi żewġ modi kif nistgħu niggieldu lill-problema tal-obesità

a) _____

b) _____

3. Semmi tip ta' ikel li ma jgħinekx biex tkun f'saħħtek.

4. Semmi tliet oġġetti tal-ikel li ma jhaxxnu.

- a) _____
b) _____
ċ) _____

5. X'jista' jigrilu l-bniedem jekk ma jagħtix kas saħħtu u jispiċċa oħxon ħafna?

B. Wieġeb billi timla l-vojt bil-kliem mogħti.

moqlija	nimxu	f'saħħitna	naqtgħu
niċċaqalqu	nimirdu	ħut	ħelu



M'hemmx dubju illi l-ikel li nieklu jiddeċiedi għalina jekk inkunux f'saħħitna jew _____, jekk inkunux ħoxnin jew *fit*. Min jiekol dejjem il-*hamburgers*, iċ-ċips _____ fiż-żejt, ikel tal-pakketti u ruxxmata _____, ma jistax ma jgħarraqx saħħtu. Il-ġisem tagħna għandu bżonn naqra ħalib kuljum, għandu bżonn il-ħaxix, il-laħam u xi ikla _____ jekk irid ikun f'saħħtu. Irridu nieklu dieta bilanċjata.

Imbagħad importanti ħafna li _____. Jekk noqogħdu kullimkien ingieghlu lill-ġenituri tagħna jwassluna bil-karozza, jekk ma _____ qatt, ma nigru qatt bir-rotta, ma ngħumux u jekk ħlief bil-qiegħda ma noqogħdux, ma nistgħu qatt inkunu _____. Meta ħajjitna tispiċċa dejjem bil-qiegħda u dejjem gewwa, nibdew _____ nifisna mill-ewwel u ma nħossuniex sew. Importanti li nieklu sew u li neżercitaw ruħna sikwit.