**Fișă de lucru: Lecția 3 “cum citim etichetele alimentare?”**

**Detectivii etichetelor alimentare**

**Nume și prenume:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Clasa:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Data:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Exercițiul 1: Descoperim ingredientele!**

**Instrucțiuni:** Privește o etichetă alimentară (poate fi adusă de acasă sau una oferită de profesor). Răspunde la întrebări:

1. **Cum se numește produsul?**
2. **Care este primul ingredient de pe etichetă?**
3. **Produsul are zahăr? (Da/Nu)**  
   [ ] Da  
   [ ] Nu
4. **Ai găsit pe etichetă cuvinte ciudate, cum ar fi "E\_\_\_"? (Da/Nu)**  
   [ ] Da  
   [ ] Nu
5. **Este acest produs o alegere sănătoasă? De ce crezi asta?**

**Exercițiul 2: Adevărat sau Fals?**

**Instrucțiuni:** Citește afirmațiile de mai jos și bifează dacă sunt adevărate sau false.

1. Primul ingredient de pe o etichetă este cel mai important.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
2. Dacă un aliment are puține ingrediente simple, este probabil sănătos.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
3. Produsele cu mulți aditivi și zahăr sunt bune pentru sănătatea noastră.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
4. Citirea etichetelor alimentare ne ajută să alegem alimente mai sănătoase.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals

**Exercițiul 3: Colorăm alegerea sănătoasă!**

**Instrucțiuni:** Desenează două produse alimentare, unul sănătos și unul ultraprocesat. Colorează produsul sănătos cu verde și cel ultraprocesat cu roșu.

**Exercițiul 4: Creăm propria etichetă alimentară**

**Instrucțiuni:** Imaginându-ți că ai creat un produs alimentar sănătos, desenează și completează eticheta acestuia.

1. **Numele produsului:**
2. **Lista ingredientelor:**
3. **Este sănătos sau ultraprocesat? De ce?**

**Desenează eticheta produsului:**  
(Spațiu pentru desen)

**Concluzie:**  
„Data viitoare când mergi la magazin, fii un detectiv al etichetelor! Găsește produsele care sunt bune pentru tine și evită-le pe cele care conțin prea mult zahăr, aditivi sau ingrediente complicate.”