**Lecția 3: Ce ne spune de fapt eticheta alimentară?(clasele 0-4)**

Suport de curs pentru profesori

**Obiective:**

1. Elevii vor înțelege ce este o etichetă alimentară.
2. Vor învăța să recunoască informațiile importante de pe etichetele alimentare.
3. Vor descoperi cum să facă alegeri sănătoase atunci când aleg produse din magazin.

**Introducere:**

Profesorul:  
„Astăzi vom învăța despre etichetele alimentare. Știți ce este o etichetă alimentară? Este ca o carte de vizită a alimentului. Ea ne spune ce se află în interiorul produsului. De exemplu, dacă ai o cutie de lapte sau o pungă de biscuiți, eticheta îți arată ce conțin acestea. Este important să știm să citim etichetele, ca să alegem alimente care ne hrǎnesc corpul.”

**De ce este importantă eticheta alimentară?**

Profesorul:  
Etichetele ne spun:

* **Ce ingrediente are produsul.** Dacă are prea mult zahăr sau ulei sau un conținut scǎzut de fibre, nu este suficient de nutritiv pentru organismul nostru.
* **Cât zahăr, sare sau grăsimi are, dar şi câte proteine şi fibre se regǎsesc în produs.**
* **Dacă are aditivi** (substanțe care sunt adaugate în produse pentru a le face mai aspectuase, mai colorate, mai gustose sau sǎ se păstrează mai mult timp pe raft).

Dacă lista de ingrediente este foarte lungă sau conține cuvinte pe care nu le înțelegi, s-ar putea să fie un aliment ultraprocesat. De exemplu:

* O pâine cu 4 ingrediente simple (fǎinǎ, drojdie, apǎ şi sare) este minim procesatǎ.
* O pâine cu 8 ingrediente, inclusiv aditivi, este ultraprocesată.

**Cum citim o etichetă alimentară?**

Profesorul:  
„Să ne imaginăm că avem o etichetă. Ce trebuie să căutăm?

1. **Primul ingredient:** Este cel mai important, pentru că este în cantitatea cea mai mare. Dacă primul ingredient este zahăr produsul are un conținut ridicat de zahǎr şi un conținut mai mic de fibre.
2. **Cât zahăr are:** Mai puțin de 5g pe 100g este bine. Dacă are mai mult, înseamnă că are mult zahăr.
3. **Aditivi:** Cuvinte complicate precum E202 sau E211 sunt aditivi. Dacă găsim prea mulți, trebuie să fim atenți.”

**Cum evităm alimentele ultraprocesate?**

Profesorul:  
„Alimentele ultraprocesate sunt cele care au fost foarte mult schimbate față de forma lor naturală. De exemplu:

* Chipsurile sunt ultraprocesate, dar cartofii naturali nu sunt, iar cartofii prǎjiți în casǎ sunt procesați.
* Sucurile ambalate sunt ultra procesate, dar sucul sau limonada pregǎtitǎ în casǎ din lǎmâie, apǎ şi zahǎr este minim procesat.

Cum să alegem corect:

1. Citește lista de ingrediente. Dacă are puține ingrediente, este mai sănătos.
2. Evită produsele cu mult zahăr, sare sau grăsimi nesănătoase( de tip fast food sau prǎjeli).
3. Alege produse cu ingrediente simple, pe care le recunoști.”

**Concluzie:**

„Astăzi am învățat să citim etichetele alimentare și să alegem alimente mai sănătoase. Data viitoare când mergi la magazin, întreabă-te: Ce îmi spune această etichetă? Alege produse care îți fac bine!”