**Fișă de lucru: Lecția 1 “Ce mănânc de fapt?”**

**Nume:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Clasa:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Desenează alimente minim procesate și ultraprocesate:**

| **Alimente minim procesate** | **Alimente ultraprocesate** |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**2. Completează propozițiile:**

1. Alimentele sănătoase ne ajută să creștem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ și \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Alimentele ultraprocesate conțin multe ingrediente \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ și nu sunt bune pentru corpul nostru.

**3. Încercuiește imaginile alimentelor sănătoase:**

(Afișați următoarele imagini pe fișă – elevii încercuiesc doar cele sănătoase.)

* Măr
* Chips-uri
* Apă
* Suc cu zahăr
* Broccoli
* Ciocolată

**4. Gândește-te și răspunde:**

1. Care este mâncarea ta preferată? Este sănătoasă?
2. Ce ai putea să mănânci mai des pentru a fi sănătos?

**5. Activitate creativă:**

**Desenează o farfurie sănătoasă:**

* Într-o farfurie goală (desenată pe fișă), desenează alimente sănătoase pe care le-ai pune la o masă.

(Spațiu pentru desen în formă de farfurie.)

**Instrucțiuni pentru profesori:**

* După completarea fișei, discutați răspunsurile elevilor.
* Încurajați elevii să împărtășească ce au învățat și ce obiceiuri alimentare vor schimba.