**Fișă de lucru pentru Lecția 4 “Cum au distrus alimentele ultraprocesate gǎtitul în casǎ?”**

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

**Exercițiul 1: Detectivii ingredientelor**

**Instrucțiuni:**  
Privește lista de produse primită în clasă. Completează tabelul, spunând dacă produsul este natural sau ultraprocesat.

| **Produs** | **Natural sau ultraprocesat?** | **De ce?** |
| --- | --- | --- |
| Ex.: Pâine integrală | Natural | Are ingrediente simple, fără aditivi. |
|  |  |  |

**Exercițiul 2: Rețeta mea preferată**

**Instrucțiuni:**  
Notează sau desenează o rețetă pe care ai vrea să o gătești cu familia ta.

1. **Numele rețetei:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Ingrediente:**
3. **Cum se prepară:**

**Exercițiul 3: Adevărat sau fals?**

Citește fiecare propoziție și bifează răspunsul corect.

1. Alimentele ultraprocesate conțin multe ingrediente artificiale.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
2. Gătitul acasă ne ajută să mâncăm mai sănătos.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
3. Chipsurile sunt un aliment natural.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals

**Concluzie:**  
"Am învățat că putem face alegeri mai sănătoase dacă ne gândim la ce mâncăm și dacă ne implicăm în pregătirea mâncării. Ce ai învățat astăzi despre gătit și alimente sănătoase?"