**Fişǎ de lucru - Ce se întâmplă cu corpul meu ?**

**Fisa de lucru**

**Nume și prenume Elev**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Data**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Profesor**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Întrebări**

1. **Ce este zahărul ascuns și cum ne afectează sănătatea?**
2. **Cum influențează industria alimentară obiceiurile noastre alimentare?**
3. **Ce rol joacă politicile guvernamentale în consumul de alimente procesate și zahăr?**
4. **Ce efecte are consumul excesiv de zahăr asupra sănătății copiilor?**
5. **Ce soluții sugerează documentarul pentru a combate obezitatea și consumul de zahăr?**

**Activități Practice**

1. **Identificarea Zahărului ascuns**:
   * **Instrucțiuni**: Alegeți un produs alimentar ambalat și verificați eticheta pentru a identifica zahărul ascuns. Notați toate denumirile diferite ale zahărului găsite pe etichetă.
   * **Produs**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   * **Denumiri ale zahărului**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Plan de alimentație sănătoasă**:
   * **Instrucțiuni**: Creați un plan de alimentație pentru o zi, evitând alimentele procesate și zahărul ascuns. Includeți mic dejun, prânz, cină și gustări.
   * **Mic dejun**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   * **Prânz**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   * **Cină**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   * **Gustări**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Reflecție personală**

1. **Cum ți-a schimbat documentarul perspectiva asupra consumului de zahăr și alimente procesate?**
2. **Ce schimbări intenționezi să faci în dieta ta după vizionarea acestui documentar?**
3. **Cum poți influența pozitiv obiceiurile alimentare ale familiei și prietenilor tăi?**

**Discuții în clasă**

1. **Care a fost cel mai șocant fapt pe care l-ai aflat din documentar?**
2. **Ce responsabilități ar trebui să aibă guvernul și industria alimentară pentru a promova o alimentație sănătoasă?**
3. **Cum putem educa mai bine copiii și adolescenții despre importanța unei alimentații sănătoase?**

Această fișă de lucru este destinată să ajute elevii să reflecteze asupra informațiilor prezentate în documentarul "Fed Up" și să stimuleze discuțiile despre alimentația sănătoasă și influența industriei alimentare.