**Fişǎ de lucru – Modulul II – Clase gimnaziale – Lecția 4 Cum au distrus alimentele ultraprocesate gǎtitul în casǎ?**

Elevii vor fi rugați sǎ aleagǎ 3 produse sau 3 tipuri de preparate ultraprocesate şi sǎ ofere alternative sǎnǎtoase cu listǎ de ingrediente şi rețetǎ.

1. **Alege 3 produse ultraprocesate:**
   * Gândește-te la produse pe care tu sau familia ta le consumați des. Acestea pot fi gustări, deserturi, băuturi sau alte alimente gata preparate. De exemplu: chipsuri, biscuiți, băuturi răcoritoare, pizza congelată, etc.

1. **Compară produsul ultraprocesat cu o alternativă sănătoasă:**
   * Pentru fiecare produs ultraprocesat ales, găsește o rețetă sănătoasă pe care o poți pregăti acasă. Notează ingredientele necesare și modul de preparare.

1. **Completează următorul format pentru fiecare dintre cele 3 produse:**

**Format:**

* **Produs ultraprocesat 1:**

Nume:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De ce nu este sănătos:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Alternativă sănătoasă:**

Nume: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ingrediente:**

**Mod de preparare:**

* **Produs ultraprocesat 2:**

Nume: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De ce nu este sănătos:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Alternativă sănătoasă:**

Nume: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ingrediente:**

**Mod de preparare:**

* **Produs ultraprocesat 3:**

Nume: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De ce nu este sănătos:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Alternativă sănătoasă:**

Nume: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ingrediente:**

**Mod de preparare:**