**Fișă de Lucru pentru Acasă: Lecția 3 - Ce ne spune de fapt eticheta alimentară?**

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

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

**Exercițiul 1: Detectivul de etichete**

**Instrucțiuni:** Alege un produs alimentar din bucătăria ta (poate fi o gustare, un suc, o conservă etc.). Completează tabelul de mai jos după ce ai citit cu atenție eticheta produsului.

| **Întrebări** | **Răspunsuri** |
| --- | --- |
| **1. Numele produsului:** |  |
| **2. Primul ingredient de pe etichetă:** | Este natural sau este un zahăr/ulei? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **3. Cât zahăr are pe 100g?** | Mai mult de 5g? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **4. Câți aditivi ai găsit pe etichetă?** | Poți să recunoști toate numele lor? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **5. Este acest produs o alegere sănătoasă?** | Explică de ce crezi că este sau nu este sănătos. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Exercițiul 2: Adevărat sau fals?**

**Instrucțiuni:** Citește fiecare afirmație și decide dacă este adevărată sau falsă. Bifează caseta corespunzătoare.

1. **Primul ingredient de pe o etichetă este întotdeauna cel în cantitatea cea mai mare.**  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
2. **Dacă un aliment are mai puțin de 5g de zahăr pe 100g, este considerat un produs cu conținut scăzut de zahăr.**  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
3. **Toate produsele care au ingrediente naturale sunt sănătoase.**  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
4. **Produsele ultraprocesate conțin adesea mulți aditivi și arome artificiale.**  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals

**Exercițiul 3: Identificarea produselor ultraprocesate**

**Instrucțiuni:** Citește următoarele descrieri de produse și bifează dacă crezi că produsul descris este ultraprocesat sau nu.

1. **Baton de cereale cu miere, migdale și ciocolată.**  
   [ ] Ultraprocesat  
   [ ] Nu este ultraprocesat
2. **Iaurt natural simplu, fără adaosuri.**  
   [ ] Ultraprocesat  
   [ ] Nu este ultraprocesat
3. **Suc de fructe cu aromă de căpșuni, fără zahăr adăugat, dar cu arome artificiale.**  
   [ ] Ultraprocesat  
   [ ] Nu este ultraprocesat
4. **Chipsuri de cartofi, aromate cu brânză și ceapă.**  
   [ ] Ultraprocesat  
   [ ] Nu este ultraprocesat

**Exercițiul 4: Creează-ți propria etichetă alimentară**

**Instrucțiuni:** Imaginându-ți că ai creat un produs alimentar sănătos, desenează și completează eticheta acestuia pe spațiul de mai jos. Include:

* Numele produsului
* Lista ingredientelor (gândește-te la cele mai simple și naturale ingrediente)
* Valorile nutriționale (poți include informații despre zahăr, sare, grăsimi, proteine şi carbohidrați)
* Orice alte informații pe care le consideri importante

**Desen:**

**Listă Ingrediente:**