**Fișă de lucru – Lecția 2: “Ce se întâmplă cu corpul meu?” (clasele 9-12)**

**Nume și prenume elev: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

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

**Exercițiul 1: Descoperim impactul alimentelor ultraprocesate**

**Instrucțiuni:** Citește întrebările de mai jos și oferă răspunsuri detaliate.

1. Ce este grelina și cum este influențată de alimentele ultraprocesate?
2. Ce rol are leptina și ce efect au alimentele ultraprocesate asupra acestui hormon?
3. Cum afectează alimentele ultraprocesate sănătatea mentală?
4. Care sunt efectele alimentelor ultraprocesate asupra performanței școlare?

**Exercițiul 2: Detectivii etichetelor alimentare**

**Instrucțiuni:** Alege un produs alimentar din bucătărie (de exemplu: snacks-uri, biscuiți, sucuri). Completează tabelul după ce analizezi eticheta produsului.

| **Întrebări** | **Răspunsuri** |
| --- | --- |
| Numele produsului: |  |
| Primul ingredient de pe etichetă: | Este natural sau ultraprocesat? |
| Numărul de aditivi identificați: |  |
| Exemple de aditivi găsiți: |  |
| Cantitatea de zahăr pe 100g: | Mai mult sau mai puțin de 5g? |
| Este acest produs o alegere sănătoasă? | Explică de ce crezi că este sau nu sănătos. |

**Exercițiul 3: Adevărat sau fals**

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

1. **Grelina este hormonul care îți spune că ești sătul.**  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
2. **Alimentele ultraprocesate sunt sărace în fibre, ceea ce te face să simți foame mai des.**  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
3. **Consumul de alimente ultraprocesate poate provoca fluctuații rapide ale nivelului de zahăr din sânge.**  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
4. **Produsele cu mulți aditivi și arome artificiale sunt de obicei naturale.**  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals

**Exercițiul 4: Gândim alternative sănătoase**

**Instrucțiuni:** Alege unul dintre produsele ultraprocesate pe care le consumi frecvent. Propune o alternativă sănătoasă și descrie cum poate fi preparată.

* **Numele produsului ultraprocesat:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **De ce nu este sănătos?**
* **Alternativă sănătoasă:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Ingrediente pentru alternativă:**
* **Mod de preparare:**

**Reflecție personală:**

1. Care este cel mai important lucru pe care l-ai învățat din această lecție?
2. Ce schimbări intenționezi să faci în obiceiurile tale alimentare?