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

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata: 1 oră**

**Grup țintă: Clasele 9-12**

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor înțelege impactul alimentelor ultraprocesate asupra corpului și sănătății lor.
2. Vor învăța cum consumul acestor alimente influențează hormonii foamei, sănătatea mentală și performanțele școlare.
3. Vor identifica modalități practice de reducere a consumului de alimente ultraprocesate.

**Materiale necesare:**

* Prezentare PowerPoint sau fișe cu informații despre hormonii foamei, zahărul ascuns, aditivii alimentari.
* Produse alimentare pentru exemplificare (etichete vizibile).
* Tabel pentru notarea observațiilor.
* Acces la documentarul „Fed Up” sau un rezumat.

**Desfășurarea lecției:**

**1. Introducere (10 minute):**

**Profesorul:**  
"Astăzi vom descoperi ce se întâmplă cu corpul nostru atunci când consumăm alimente ultraprocesate. Știați că acestea conțin ingrediente care pot influența felul în care simțim foamea sau cât de bine ne concentrăm la școală?"

**Întrebări deschise pentru elevi:**

* Ce tipuri de alimente consumați cel mai des?
* Ați observat cum vă afectează starea de spirit sau energia sau chiar nivelul de somn?

**2. Dezvoltarea lecției (30 minute):**

**A. Impactul alimentelor ultraprocesate asupra corpului:**

1. **Hormonii foamei:**
   * **Grelina (hormonul foamei):** Alimentele ultraprocesate fac grelina să fie eliberată mai des, ceea ce duce la o senzație constantă de foame.
   * **Leptina (hormonul sațietății):** Consumul excesiv poate reduce sensibilitatea la leptină, făcându-ne să mâncăm mai mult decât avem nevoie.
2. **Probleme de sănătate:**
   * Zahărul rafinat și grăsimile nesănătoase sunt absorbite rapid, provocând fluctuații de energie și senzația rapidă de foame.
   * Lipsa fibrelor în aceste alimente reduce senzația de sațietate.
3. **Dependența de gust:**
   * Arome intense și diferiții aditivi au un efect asupra creierului care creează o dependență pentru zahăr, sare și grăsimi.

**B. Impactul asupra sănătății mentale și școlare:**

1. **Sănătatea mintală:**
   * Fluctuațiile rapide ale nivelului de zahăr din sânge pot provoca anxietate, iritabilitate sau depresie.
   * Inflamația cronică cauzată de aditivi poate afecta funcțiile cognitive.
2. **Performanța școlară:**
   * Nivelurile scăzute de energie duc la dificultăți în concentrare și scăderea performanțelor școlare.
   * Consumul excesiv de alimente ultraprocesate poate afecta starea de spirit, provocând iritabilitate în relațiile cu colegii și profesorii.

**C. Cum recunoaștem și evităm alimentele ultraprocesate:**

1. **Citirea etichetelor:**
   * Zahărul ascuns are multe denumiri: sirop de porumb, fructoză, dextroză etc.
   * Aditivii comuni (E-uri) indică produse ultraprocesate.
2. **Alegerea alimentelor naturale:**
   * Fructe, legume, carne, nuci și semințe.
   * Gătitul acasă este cea mai bună metodă de a controla ingredientele.

**3. Activitate practică: Detectivii aditivilor alimentari (15 minute):**

**Instrucțiuni:**

1. Împărțiți elevii în grupuri mici.
2. Fiecare grup va analiza etichetele unor produse alimentare aduse de ei.
3. Identificați:
   * Zahăr ascuns (sub diferite denumiri).
   * Aditivi alimentari (conservanți, coloranți, arome artificiale).
   * Nivelurile de sare, grăsimi și zahăr.
4. Clasificați produsele ca fiind sănătoase sau ultraprocesate.

**Discuție:**

* Ce produse s-au dovedit a fi cele mai dăunătoare?
* Cum pot fi înlocuite acestea cu alternative mai sănătoase?

**4. Concluzie și reflecție (5 minute):**

**Profesorul:**  
"Am descoperit cum alimentele ultraprocesate influențează corpul, mintea și performanțele noastre. Ce obiceiuri alimentare credeți că ar trebui să schimbăm? Cum putem încuraja familia și prietenii să consume alimente mai sănătoase?"

**Provocare pentru acasă:**

* Identificați trei produse ultraprocesate din bucătăria voastră și propuneți alternative mai sănătoase pentru acestea.