**Fișă de lucru: Lecția 4 – “Cum au distrus alimentele ultraprocesate gătitul în casă?” (clasele 9-12)**

**Nume:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Clasa:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Data:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Partea I: Întrebări de reflecție**

1. **Ce sunt alimentele ultraprocesate?**  
   Scrie o definiție în cuvintele tale:
2. **Cum crezi că alimentele ultraprocesate au influențat obiceiul de a găti acasă?**
3. **De ce este important să gătim acasă?**  
   Notează trei beneficii ale gătitului acasă:

**Partea II: Analiză practică**

**Activitate: Clasifică produsele!**

Citește următoarele exemple de produse și bifează caseta potrivită: **„Natural”** sau **„Ultraprocesat”**.

| **Produs** | **Natural** | **Ultraprocesat** |
| --- | --- | --- |
| Iaurt natural simplu | [ ] | [ ] |
| Biscuiți cu cremă | [ ] | [ ] |
| Suc de portocale 100% | [ ] | [ ] |
| Chipsuri aromate cu brânză și ceapă | [ ] | [ ] |
| Fulgi de ovăz simpli | [ ] | [ ] |
| Pâine albă feliată | [ ] | [ ] |

**Partea III: Gândește creativ!**

1. **Imaginează-ți că ești un bucătar șef.**  
   Creează o rețetă simplă pentru un preparat sănătos pe care îl poți pregăti acasă:
   * **Nume rețetă:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   * **Ingrediente:**
   * **Pași de preparare:**
2. **Desenează eticheta alimentară pentru preparatul tău sănătos.**  
   (Include lista ingredientelor și valorile nutriționale aproximative: zahăr, grăsimi, proteine.)

**Partea IV: Reflecție personală**

1. **Ce ai învățat astăzi despre alimentele ultraprocesate?**
2. **Cum ai putea înlocui un aliment ultraprocesat din dieta ta cu o alternativă sănătoasă?**  
   Produs ultraprocesat: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   Alternativă sănătoasă: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bonus: Întrebare pentru o dezbatere**

Cum poate influența gătitul în familie obiceiurile alimentare și relațiile dintre membrii familiei?