**Fișă de lucru pentru Lecția 1: “Stai așa, eu ce mănânc de fapt?”**

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

**Exercițiul 1: Analiza etichetei alimentare**

**Instrucțiuni:**  
Alege un produs alimentar din cele aduse de tine sau primite în clasă. Completează tabelul de mai jos:

| **Întrebări** | **Răspunsuri** |
| --- | --- |
| Numele produsului |  |
| Primul ingredient de pe etichetă | Este natural sau artificial? |
| Câți aditivi alimentari are? | Poți să recunoști toate numele lor? |
| Este acest produs sănătos? | De ce crezi că este/nu este sănătos? |

**Exercițiul 2: Adevărat sau Fals**

Citește fiecare propoziție și bifează răspunsul corect:

1. Alimentele ultraprocesate conțin mulți aditivi și zaharuri ascunse.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
2. Toate produsele ambalate sunt ultraprocesate.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
3. Primul ingredient de pe o etichetă este întotdeauna cel în cantitatea cea mai mare.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals

**Exercițiul 3: Propune o alternativă sănătoasă**

**Instrucțiuni:**  
Alege un produs ultraprocesat pe care îl consumi frecvent și propune o alternativă sănătoasă.

1. Numele produsului: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. De ce nu este sănătos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Alternativa sănătoasă: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Ingrediente pentru alternativa sănătoasă:

**Concluzie:**  
"Ce ai învățat astăzi despre alimentele ultraprocesate? Ce schimbări vei face în alimentația ta?"