**Fișă de lucru – Lecția 3: “Ce ne spune de fapt eticheta alimentară?” (clasele 9-12)**

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

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

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

**Exercițiul 1: Detectivul de etichete**

**Instrucțiuni:** Alege un produs alimentar din bucătăria ta (sau din clasă, dacă se desfășoară în timpul lecției). Citește cu atenție eticheta produsului și completează tabelul de mai jos.

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

**Exercițiul 2: Adevărat sau fals?**

**Instrucțiuni:** Citește fiecare afirmație și 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. Produsele cu puține ingrediente sunt, de obicei, mai sănătoase decât cele cu multe ingrediente.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
4. Etichetele alimentare sunt întotdeauna clare și ușor de citit.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals
5. Produsele ultraprocesate conțin adesea mulți aditivi și arome artificiale.  
   [ ] Adevărat  
   [ ] Fals

**Exercițiul 3: Identificarea produselor ultraprocesate**

**Instrucțiuni:** Citește descrierile de mai jos și bifează dacă 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:** Imaginează-ți că ai creat un produs alimentar sănătos. Desenează eticheta acestuia și completează câmpurile de mai jos.

**Numele produsului:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Lista ingredientelor:**

**Valorile nutriționale:**

* Zahăr: \_\_\_\_\_\_ g
* Sare: \_\_\_\_\_\_ g
* Grăsimi: \_\_\_\_\_\_ g
* Proteine: \_\_\_\_\_\_ g
* Fibre: \_\_\_\_\_\_ g

**Alte informații:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Exercițiul 5: Reflecție personală**

**Întrebări:**

1. Ce ai învățat despre importanța citirii etichetelor alimentare?
2. Cum vei folosi aceste informații data viitoare când vei cumpăra alimente?
3. Care este un produs pe care îl consumi frecvent și care ar putea fi înlocuit cu o variantă mai sănătoasă?

**Sfaturi:** Fii atent la etichete, alege produse minim procesate sau procesate și evită cele cu liste lungi de ingrediente!