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

Suport de curs pentru profesori

**Obiective generale:**

1. Să ajutăm elevii să înțeleagă rolul etichetelor alimentare.
2. Să învățăm elevii să identifice informațiile importante de pe o etichetă alimentară.
3. Să dezvoltăm abilitatea elevilor de a recunoaște produsele ultraprocesate și a face alegeri alimentare mai sănătoase.

**Materiale necesare:**

* Exemple de etichete alimentare reale (ambalaje de produse sau imagini proiectate).
* Fișe de lucru pentru elevi (exerciții practice).
* Markere și foi pentru exercițiile creative.
* Proiector (opțional) pentru afișarea exemplelor.

**Desfășurarea lecției:**

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

Profesorul:

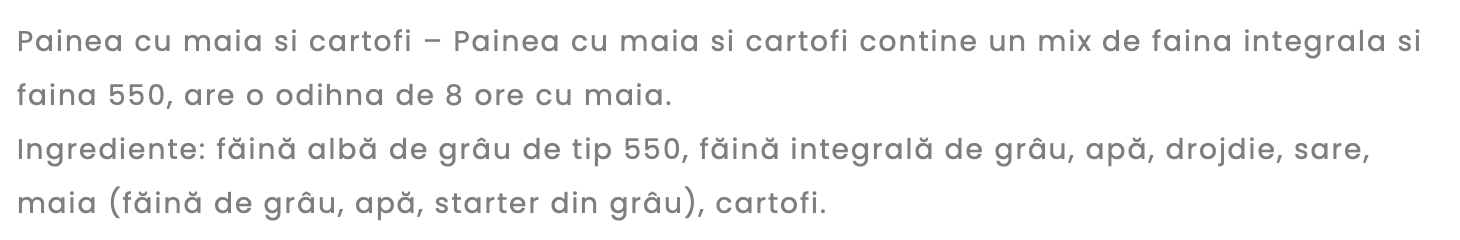
* Prezintă importanța etichetelor alimentare ca "ghid de sănătate" pentru consumatori.
* Întreabă elevii: „Cine se uită la etichete când cumpără produse? Ce informații căutați de obicei?”
* Oferă un exemplu simplu: diferența între un produs cu ingrediente naturale și unul ultraprocesat.

**Exemplu:**  
Compararea pâinii albe (8 ingrediente, inclusiv aditivi) cu pâinea artizanală (4 ingrediente). Explicați de ce lista scurtă și simplă de ingrediente indică un produs mai sănătos.

Etichetǎ alimentarǎ cu o listǎ lungǎ de ingrediente:

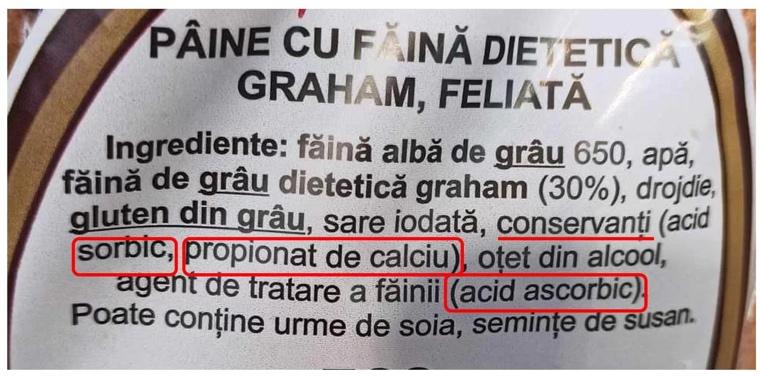
* 1. Pâine

Pâine cu maia cu dospire lungǎ etichetǎ



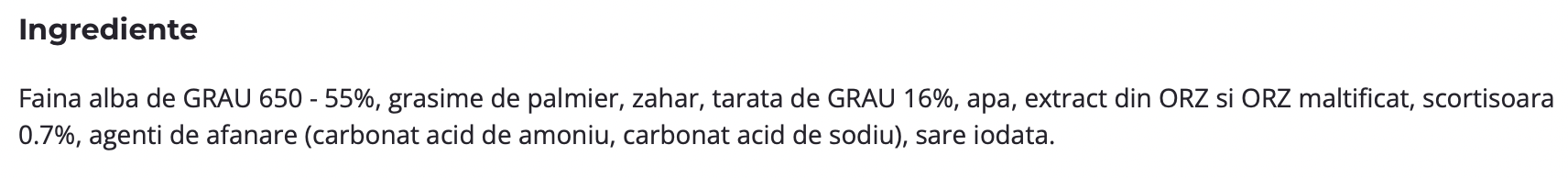
Vs.

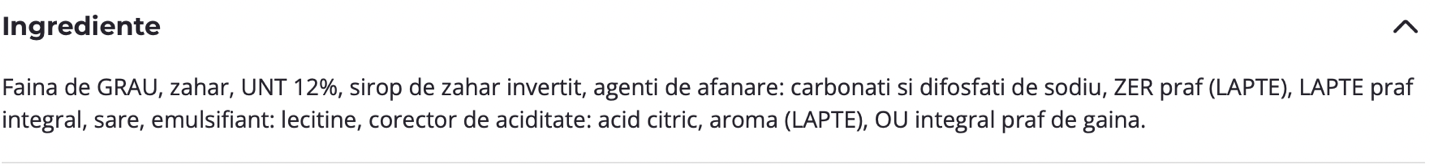
Pâine ambalatǎ din comerț

* 1. Biscuiți

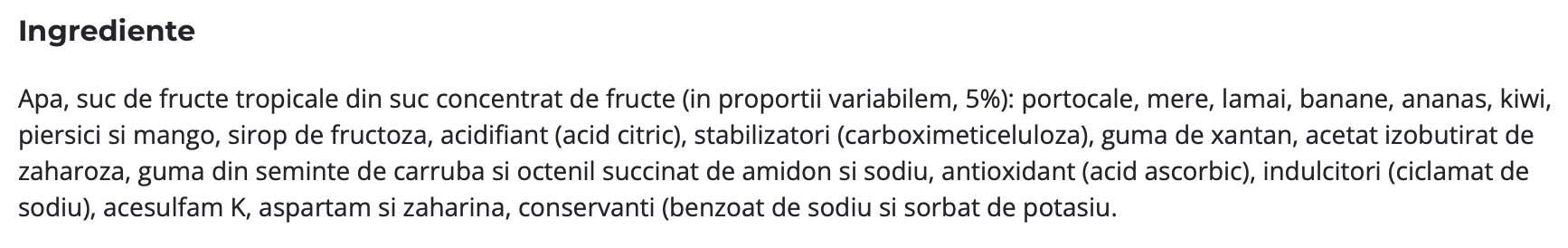
Etichetǎ cu multe ingrediente cu o prezențǎ ridicatǎ de grǎsimi nesǎnǎtoase





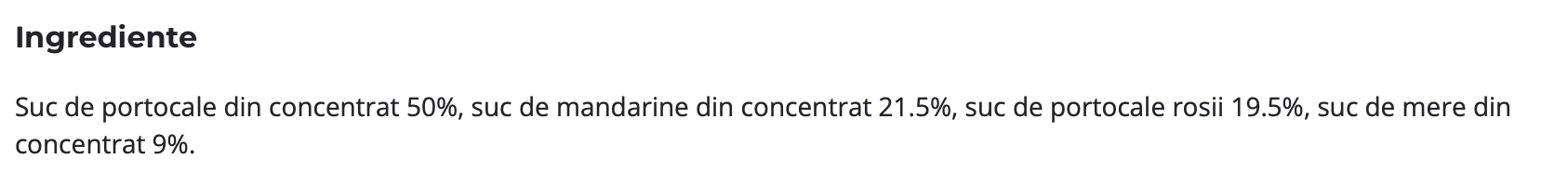
* 1. Suc de fructe

Etichetǎ alimentarǎ cu o listǎ lungǎ de ingrediente, cu mulți aditivi alimentari şi un conținut scǎzut de fibre



Vs.

Suc de fructe natural care conține doare fructe



**2. Explicarea conceptelor (15 minute):**

* **Ce este eticheta alimentară?**  
  Explicați că eticheta alimentară este "cartea de vizită" a produsului, care oferă informații despre ingrediente, valori nutriționale și aditivi.
* **De ce este importantă eticheta alimentară?**  
  Explicați că citirea etichetei ne ajută să evităm alimentele cu conținut ridicat de zahăr, sare sau grăsimi nesănătoase. Subliniem diferența între minim procesat, procesat și ultraprocesat.
* **Cum citim o etichetă alimentară?**  
  Prezentați structura unei etichete:
  + **Lista ingredientelor** (primul ingredient apare în cantitatea cea mai mare).
  + **Valorile nutriționale** (raportul dintre zahǎr şi fibre, conținutul de grǎsimi, conținutul de proteine, sare, grǎsimi saturate, etc.) – fibrele ar fi recomandate sǎ fie într-un conținut mai ridicat decât cel de zaharuri
  + **Porția** (verificați dimensiunea porției menționate).

**3. Activitate practică: Detectivii etichetelor alimentare (20-30 minute):**

**Scop:** Să învețe elevii să analizeze etichetele alimentare.

1. Împărțiți elevii în grupuri mici.
2. Oferiți fiecărui grup un set de etichete alimentare reale.
3. Elevii vor analiza produsele și vor răspunde la următoarele întrebări:
   * Care este primul ingredient?
   * Cât zahăr, sare și grăsimi conține produsul?
   * Câți aditivi sunt menționați pe etichetă?
   * Este acest produs o alegere sănătoasă? De ce?

**4. Discuție și concluzii (10-15 minute):**

* Fiecare grup prezintă rezultatele analizei.
* Profesorul ghidează o discuție despre alternative sănătoase pentru produsele analizate.

**Exemplu de concluzie:**  
Dacă un iaurt cu fructe are mulți aditivi, putem opta pentru un iaurt natural la care adăugăm fructe proaspete.

**5. Concluzie generală (5 minute):**

Profesorul:

* Recapitulează principalele puncte ale lecției: importanța citirii etichetelor, evitarea produselor ultraprocesate și avantajele alimentelor naturale.
* Îndeamnă elevii să devină „detectivi alimentari” și să pună în practică ceea ce au învățat atunci când fac cumpărături.