

Noțiuni introductive

Viața sănătoasă începe la masă. Pentru a rămâne sănătoși, avem nevoie de o alimentație echilibrată, cu toate tipurile de hrană.

Orice obicei alimentar care aduce un dezechilibru în funcționarea organismului este considerat nesănătos. Fără o aprovizionare corespunzătoare, cu substanțe nutritive variate, din toate grupele de alimente, organismul omului nu funcționează normal.

Primul pas în schimbarea obiceiurilor alimentare este conștientizarea felului în care mănânci, pentru a ști ce să păstrezi și ce să schimbi.





Obiceiurile alimentare ale elevilor



Obiceiurile alimentare ale copiilor se creează în timp și sunt legate de obiceiurile familiei.

Unii copii mănâncă ce li se pune în farfurie, alții doar anumite alimente, ajungând în timp să aibă o alimentație nesănătoasă. Aceasta presupune consumarea alimentelor semipreparate, de tip fast-food, cu conținut ridicat de sare și grăsimi. Sucurile carbogazoase au adăos mare de zahăr sau îndulcitori, iar consumarea lor zilnică duce la probleme de sănătate.

Mulți copii mănâncă la ore neregulate, neglijând regulile de igienă alimentară.



Deprinderea obiceiurilor alimentare sănătoase

Înseamnă și respectarea unor reguli:

- Consumați zilnic legume proaspete, lapte și produse lactate;
- Consumați săptămânal leguminoase bogate în proteine de origine vegetală;
- Beți suficientă apă pentru a menține corpul hidratat;
- Limitați consumul de alimente sărate (mezeluri, brânzeturi fermentate, murături);
- Respectați cele trei mese principale și gustările din timpul zilei la ore cât mai stabile, într-o atmosferă plăcută
- Evitați cititul, calculatorul, tableta, telefonul sau privitul la televizor în timpul mesei.



Temă

1. Întocmiți o listă a produselor alimentare preferate, pe care le consumați cu plăcere.
2. Pe o bucată de carton desenați o farfurie. Decupați și lipiți fotografiile cu alimente din pliantele de la supermarket corespunzătoare fiecărui nivel al piramidei alimentare, construind farfuria alimentației sănătoase.