

Citiți lecția din manual: *Sănătatea persoanei și a mediului*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

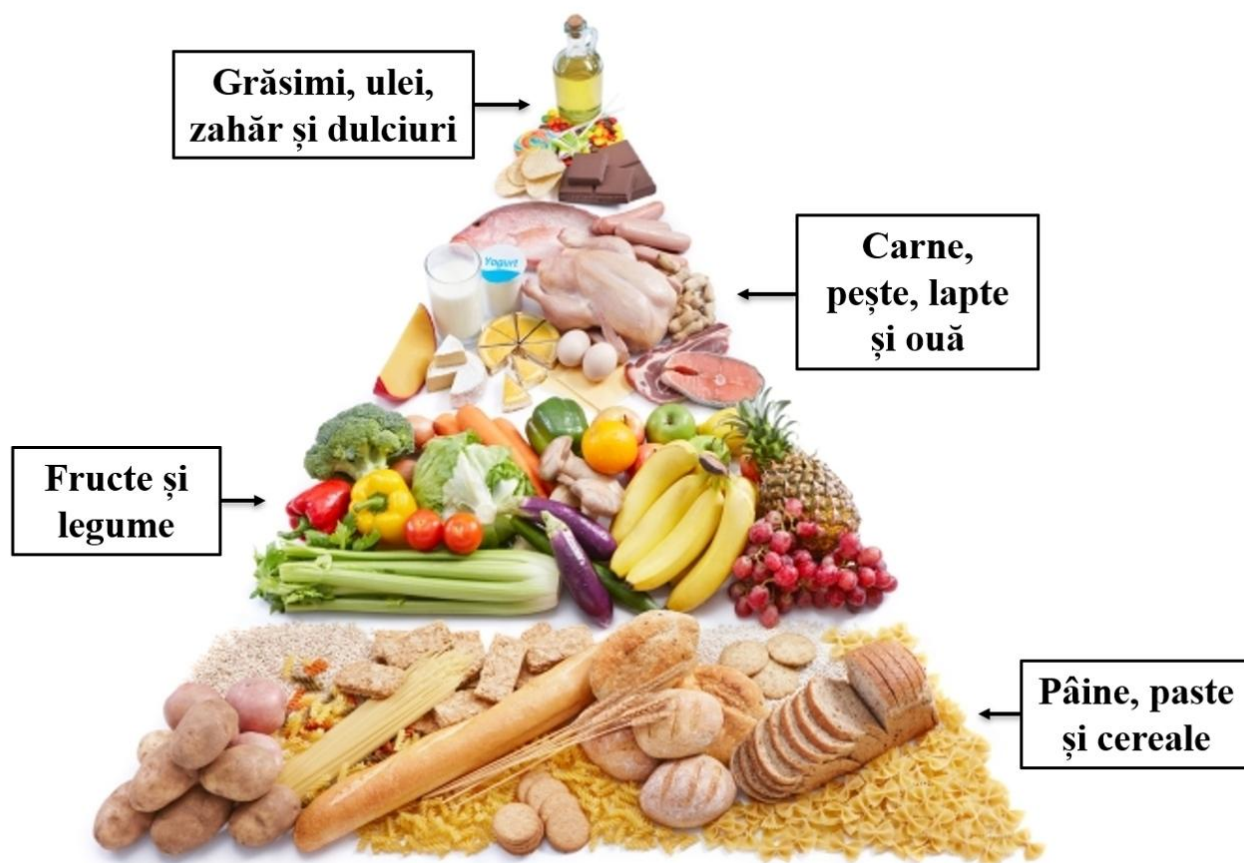
Sănătatea persoanei și a mediului: Alimentație sănătoasă

1. Despre hrană

- cel mai important factor care influențează dezvoltarea organismului este o hrană sănătoasă și echilibrată;
- alimentele conțin substanțe de care organismul nostru are nevoie în proporții diferite, pentru a crește și a se dezvolta;
- modul în care ne hrănim, originea produselor și obiceiurile alimentare au o importanță majoră pentru sănătatea organismului: dacă ne hrănim la timp și cu alimente de calitate vom avea energie suficientă pentru toate activitățile.

2. Alimentație sănătoasă

- dacă dorim să creștem puternici și sănătoși trebuie să oferim corpului nostru varietate, consumând echilibrat tipuri diferite de alimente preparate în diverse moduri.
- conform piramidei alimentare, nutrienții esențiali din hrană se regăsesc în:
 - a. Carbohidrați (energie): cereale și paste integrale, fructe și legume;
 - b. Proteine (creșterea și refacerea corpului): carne, produse lactate și ouă;
 - c. Lipide (surse de energie): ulei de pește și produse lactate;
 - d. Vitamine: A, B-uri, C, D, E și K;
 - e. Minerale: calciu, fier, magneziu și potasiu.
- nu este întotdeauna ușor să avem o dietă echilibrată, deoarece putem consuma mai mult dintr-o grupă de alimente preferate, dar care nu sunt benefice când sunt consumate în exces (produse cu un conținut mare de zahăr și de grăsimi), evitând consumarea altor alimente benefice ⇒ apariția de probleme de sănătate.
 - a. Alimente sănătoase: oferă un plus de energie organismului, provenite, în general, din natură, de origine vegetală sau animală. Exemple de alimente sănătoase: fructe și legume, carne, pește, produse lactate, ouă, diverse uleiuri și semințe și miere;
 - b. Alimente nesănătoase: nu sunt benefice organismului, dar ne atrag prin gustul lor bun, fiind produse cu un conținut mare de făină albă, zahăr și grăsimi. Exemple de alimente nesănătoase: băuturi răcoritoare bogate în zahăr, pâine albă, paste făinoase, produse de patiserie, dulciuri concentrate, chipsuri și snacksuri.
- pentru o alimentație sănătoasă respectați următoarele sfaturi:
 - a. Evităm să mâncăm în grabă;
 - b. Trebuie să avem trei mese principale și două gustări pe zi;
 - c. Consumăm apă;
 - d. Evităm alimentele preparate prin prăjire sau care au un conținut mare de sare, zahăr și grăsimi.
- o alimentație sănătoasă, împreună cu alternarea programului de activități și de odihnă, conduc la îmbunătățirea stării generale și la reducerea timpului în care suferim de vreo boală.



Piramida alimentară

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=kQP8t4FT-Ls>

<https://www.youtube.com/watch?v=l30Axd5mpDE>

Fișă de lucru: Sănătatea persoanei și a mediului: Alimentație sănătoasă

Completați tabelul de mai jos. Care sunt alimentele voastre preferate? Observați dacă mâncați sănătos!

Alimente pe care le consumați		
Frecvent	Din când în când	Foarte rar
		

ȘCOALA COOL
EDUCAȚIE PRIN CONȚINUT

BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

