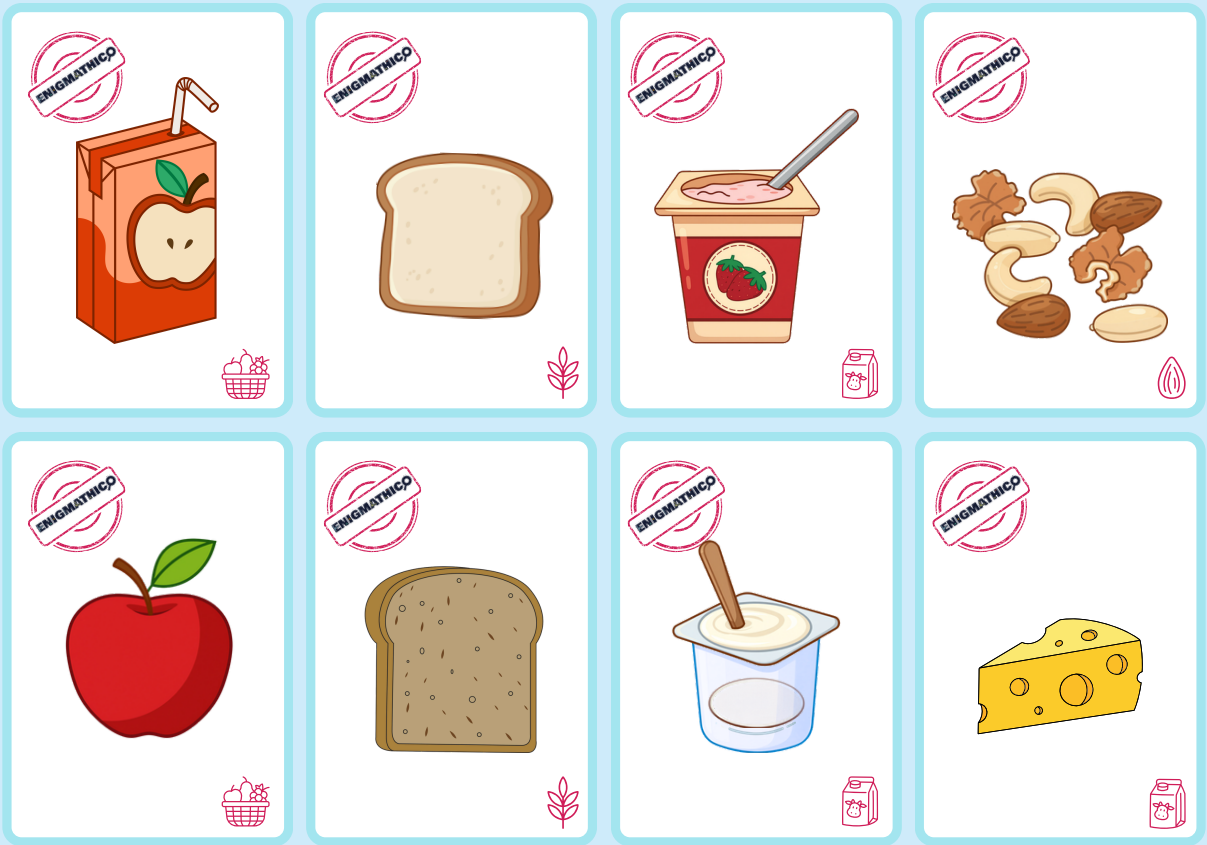
NIVEL 2

ACTIVITATEA 2

Cutia cu gustări „Anti-Zombie”



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Fișa misiunii:

Cutia cu gustări anti-zombi

MISIUNE

Îl ajuți pe Liam să facă alegeri mai bune în ceea ce privește gustările.

Scopul nu este să mănânce „mai puțin” sau să „evite” anumite alimente, ci să:

- se simtă sătul mai mult timp
- evite căderile de energie
- își mențină concentrarea și activitatea fizică

INSTRUMENTE

- Cardurile cu gustări
- Un calculator

ACȚIONEAZĂ!

Alege o gustare tipică pe care o consumi de obicei (poți alege câte cartonașe dorești)

GUSTAREA MEA:

_____

OBSERVĂ

Cât zahăr conține selecția ta de gustări? _____
Câte fibre? _____
Câte proteine? _____

GÂNDEȘTE-TE

Gustarea pe care o consumi de obicei te ajută să te simți sătul pentru mult timp și îți dă energie? Sau ți se face din nou foame la o oră după ce ai mâncat?

_____
_____

ȘTIAI CĂ...?

Iată cum poți să-ți dai seama dacă o gustare te va ajuta să te simți sătul și plin de energie!



Fibrele te ajută să te simți sătul și să ai un intestin sănătos!

Zahărul îți oferă energie rapidă, dar consumul excesiv îți face rău

Proteinele te ajută să devii mare și puternic!

O GUSTARE BUNĂ?

În mod ideal, o gustare ar trebui să conțină mai puțin de 20 de grame de zahăr.
Pentru a te simți sătul, ar trebui să consumi cel puțin 4 grame de fibre în cadrul gustării.
Pentru a crește mare și puternic, ar trebui să consumi cel puțin 6 grame de proteine în cadrul gustării.
Gustarea pe care ai ales-o îndeplinește aceste criterii? Dacă nu, de ce?

_____

ANALIZEAZĂ

Care conține mai multe fibre: un măr sau sucul de mere? Ce înseamnă asta pentru senzația de sațietate?

_____

Compară pâinea integrală cu pâinea albă. Ce diferențe există între ele? Ce înseamnă asta pentru sănătatea ta?

_____

Cele două iaurturi conțin aproape aceeași cantitate de proteine. Ce diferențe există între ele?

_____

GRUPURI DE ALIMENTE PENTRU GUSTĂRI



Cerealele: îți oferă organismului energie pentru a te juca, a învăța și a te mișca. Cerealele integrale îți oferă, de asemenea, fibre care te ajută la digestie.



Fructele: sunt bogate în vitamine și fibre care ajută organismul să rămână sănătos și puternic. Sunt dulci în mod natural!



Nuci și semințe: îți oferă grăsimi sănătoase, proteine și fibre. Te ajută să te simți sătul și plin de energie.



Lactate: te ajută să ai oase și dinți puternici, deoarece conțin calciu și proteine.



Dulciuri: au un gust bun, dar conțin mult zahăr și puține substanțe nutritive. Poți să le consumi din când în când, dar nu în cantități prea mari.

O GUSTARE MAI BUNĂ

Hai să pregătim acum o gustare mai sănătoasă, ca să-i dăm energie lui Liam în aventura lui! Încearcă să-i dai energie și să-l faci să se simtă sătul și puternic!

REGULILE CUTIEI CU GUSTĂRI

- Trebuie să alegi 3 alimente
- Cutia finală cu gustări trebuie să conțină:
- Proteine ≥ 6 g
- Zahăr ≤ 20 g
- Fibre ≥ 4 g
- Cel puțin 2 grupe alimentare diferite

CALCULEAZĂ

Ce 3 produse ai ales?

_____

Cât zahăr conține selecția ta de gustări? _____

Câte fibre? _____

Câte proteine? _____

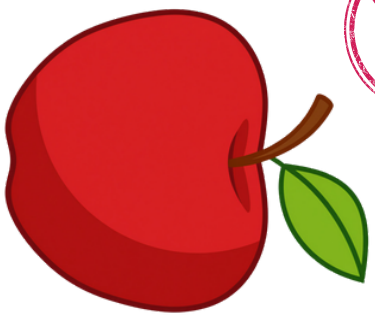
GÂNDEȘTE-TE ȘI DISCUTĂ

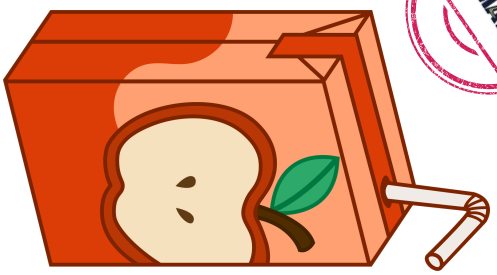
Te-a surprins ce conțin gustările pe care le consumi de obicei?

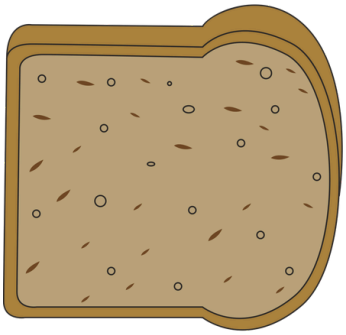
_____

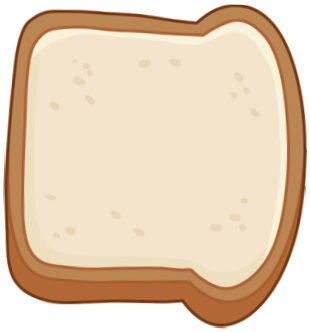
Ce ai aflat astăzi despre gustări?

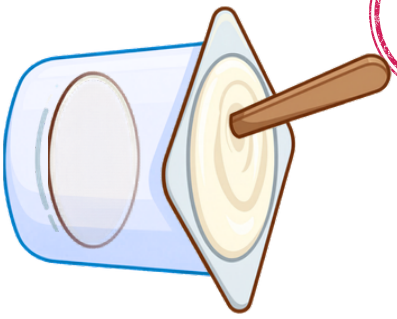
_____

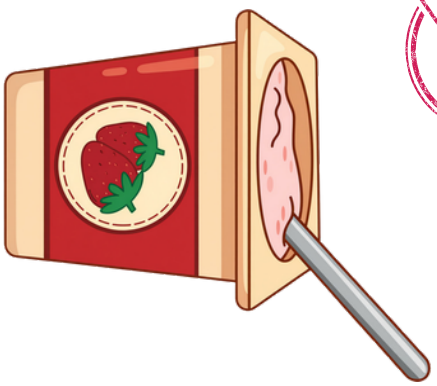


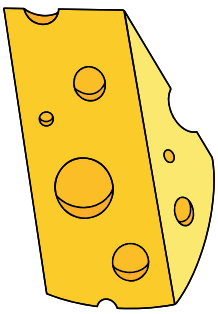














Amestec de nuci
Informații nutriționale

Porție: O mână

Nutrient	Suma
Zahăr	1 g
Fibre	3 g
Proteine	5 g

Iaurt îndulcit
Informații nutriționale

Porție: 1 borcan

Nutrient	Suma
Zahăr	14 g
Fibre	0 g
Proteine	4 g

Pâine albă
Informații nutriționale

Porție: 1 felie

Nutrient	Suma
Zahăr	2 g
Fibre	0.5 g
Proteine	2.5 g

Suc de mere
Informații nutriționale

Porție: 1 cutie de suc

Nutrient	Suma
Zahăr	20 g
Fibre	0.2 g
Proteine	0 g

Cuburi de brânză
Informații nutriționale

Porție: 3 cuburi de brânză

Nutrient	Suma
Zaha5r	0 g
Fibre	0 g
Proteine	7 g

Iaurt simplu
Informații nutriționale

Porție: 1 borcan

Nutrient	Suma
Zahăr	5 g
Fibre	0 g
Proteine	5 g

Pâine integrală
Informații nutriționale

Porție: 1 felie

Nutrient	Suma
Zahăr	1.5 g
Fibre	2 g
Proteine	3 g

Apple
Informații nutriționale

Porție: 1 măr

Nutrient	Suma
Zahăr	19 g
Fibre	4 g
Proteine	0.5 g

SNACK

Chips

Cookie

GUMMY
MIX

Baton de ciocolată
Informații nutriționale

Porție: 1 cutie mică

Nutrient	Amount
Zahăr	27 g
Fibre	1 g
Proteine	4 g

Cookie-uri
Informații nutriționale

Porție: 2 biscuiți

Nutrient	Amount
Zahăr	12g
Fibre	1g
Proteine	2g

Banana
Informații nutriționale

Porție: 1 banană mică

Nutrient	Suma
Zahăr	10 g
Fibre	2.5 g
Proteine	1 g

Struguri
Informații nutriționale

Porție: 50 g

Nutrient	Amount
Zahăr	8 g
Fibre	0,5 g
Proteine	0.6 g

Baton proteic
Informații nutriționale

Porție: 1 baton

Nutrient	Suma
Zahăr	15 g
Fibre	5 g
Proteine	15 g

Chipsuri
Informații nutriționale

Porție: 1 pungă mică

Nutrient	Suma
Zahăr	0.5 g
Fibre	1 g
Proteine	2 g

Bomboane
Informații nutriționale

Porție: 1 mână

Nutrient	Suma
Zahăr	20 g
Fibre	0 g
Proteine	0 g

Stafide
Informații nutriționale

Porție: 1 mână

Nutrient	Suma
Zahăr	18 g
Fibre	2 g
Proteine	1 g