

ACTIVITATEA NR. 1 :,, REGIMUL PROPRIU – REGIMUL RECOMANDAT”

ȘTEFAN DIANA-MARIA, profesor Colegiul Național “Lucian Blaga” Sebeș – Alba

SCOP: Constientizarea propriului regim alimentar si compararea cu regimul recomandat de specialisti pentru imbunatatirea comportamentului alimentar.

DERULAREA ACTIVITATII:

- Aplicarea unui chestionar “Ce alimente mananc” pe baza caruia se stabileste nr. de portii din fiecare grupa alimentara consumate de elevi in ziua anterioara pentru evitarea confuziei – Anexa 1.
- Compararea regimului propriu cu nr. de portii din grupele alimentare recomandate de specialisti – Anexa 2.
- Discutarea beneficiilor pentru organism a fiecarei grupe alimentare
- Stabilirea obiceiurilor alimentare nesanatoase , eliminarea acestora printr-un plan de actiuni si monitorizarea intr-un jurnal personal
- Jurnalul se realizeaza pe urmatoarele 3 saptamani, pana la imbunatatirea regimului alimentar sau chiar eliminarea obiceiurilor nesanatoase.

TEMA: Realizarea jurnalului personal pe 3 saptamani.