

## Alimentația sănătoasă vs. fastfood

Profesor Verman Nicoleta

Elevii Liceului Teoretic “Mihail Kogălniceanu”, din clasa a VII-a A, au participat la activitatea “Alimentația sănătoasă și mișcarea vs. Fastfood”, pe care am desfășurat-o cu ocazia Zilei Mondiale a Alimentației .

Au realizat postere și portofolii, în care au prezentat alimentele sănătoase și importanța lor pentru organism și pe cele nesănătoase cu consecințele grave, pe care le pot produce, prin consumul în exces.

Le-am prezentat elevilor, importanța consumului de alimente sănătoase, fructe și legume produse preparate în casă, pentru păstrarea sănătății și creșterea imunității. Deasemenea, le-am vorbit, despre riscurile, la care sunt supuși oamenii, dacă consumă produse procesate, cu mulți aditivi alimentari. Alimentația nesănătoasă, poate determina apariția unor boli ale sistemului digestiv, circulator, excretor.

Alimentația de tip fast-food, dulciurile au determinat apariția, în rândul copiilor a obezității și a diabetului zaharat. Elevii au fost informați, despre cauzele, simptomele și modul de prevenire al acestor boli.