

## TEMA : “Obiceiuri alimentare sanatoase”

**Prof. Oncioiu Diana**

**Data :18 octombrie 2010**

**Clasa : a X-a C**

Activitatea s-a desfășurat cu ocazia Zilei Mondiale a Alimentației.

**Scopul** acestei activități a constat în formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind sănătatea alimentației.

Comportamentul alimentar desemnează atitudinea omului în fața hranei, fiind o componentă importantă a alimentației. Este foarte important ce mâncăm, dar aceasta nu înseamnă că putem neglija modalitatea în care mâncăm, dacă dorim să trăim sănătos.

Pe parcursul activității s-au realizat discuții în grup, argumentând legătura dintre alimentația corectă și sănătate, s-au enumerat factorii care influențează obiceiurile alimentare, discuții despre implicațiile pe care le are regimul alimentar asupra organismului și verificarea pe baza modelului "Piramida alimentelor" în ce măsură se respectă regulile unei alimentații echilibrate, calcularea greutății ideale pe baza IMC și discuții folosind metoda brainstorming-ului despre obezitate și tulburările de comportament alimentar.

La sfârșitul activității elevii au completat chestionare pentru conștientizarea situațiilor de risc din alimentație și eliminarea lor.

