



Alimentația sănătoasă

Alimentația sănătoasă

Alimentația sănătoasă este foarte importantă pentru noi . Ne ajută să fim sănătoși și fericiți. Dacă mâncăm bine, corpul nostru crește frumos și avem energie să ne jucăm .

Ce înseamnă să mâncăm sănătos? Înseamnă să mâncăm multe fructe și legume . Fructele și legumele au vitamine care ne ajută să fim puternici . Este bine să mâncăm și cereale integrale, cum ar fi pâine neagră și orez brun .

Uneori, putem mânca și carne, ouă sau lapte, dar nu foarte mult . Trebuie să evităm mâncărurile cu mult zahăr și sare . Acestea nu sunt bune pentru noi și ne pot face rău .

Este bine să avem o farfurie colorată, cu multe legume și fructe diferite . Așa ne asigurăm că primim toate vitaminele de care avem nevoie . Mâncarea sănătoasă ne ajută să creștem mari și să fim sănătoși .

Rezumat

- Mâncarea sănătoasă ne ajută să fim sănătoși și fericiți
- Trebuie să mâncăm multe fructe și legume
- Nu trebuie să mâncăm multe dulciuri și sare

Vocabular

Termeni	Definitie	Exemple de propozitii
Alimentația (substantiv)	Cum mâncăm, ce mâncăm.	Alimentația cu fructe ne face bine.
vitamine (substantiv)	Lucruri bune în mâncare care ne ajută să creștem.	Fructele au multe vitamine.
cereale (substantiv)	Semințe bune de mâncat.	Cerealele ne dau energie.
integrale (adjectiv)	Cereale care nu sunt procesate.	Pâinea integrală este mai sănătoasă.
zahăr (substantiv)	Un ingredient dulce care nu este foarte bun în cantități mari.	Prea mult zahăr nu e bun pentru dinți.

Întrebări cu multiple variante de răspuns

Întrebarea nr.1	Întrebarea nr.2	Întrebarea nr.3
Ce ne ajută să fim sănătoși, după cum spune textul?	Ce trebuie să mâncăm multe, conform textului, ca să fim sănătoși?	Ce nu este bine să mâncăm mult, după cum scrie în text?
A. Să mâncăm multe dulciuri. B. Să ne jucăm mult afară. C. Să mâncăm sănătos. D. Să dormim mult.	A. Fructe și legume. B. Carne și ouă. C. Pâine albă. D. Prăjituri.	A. Orez brun. B. Fructe colorate. C. Mâncăruri cu mult zahăr. D. Legume proaspete.

Completează următoarele întrebări din text

Întrebare 1

De ce este important să mâncăm sănătos?

Întrebare 2

Ce fel de cereale este bine să mâncăm?

Întrebare 3

Ce trebuie să avem în farfurie ca să fim sănătoși?

Exprimă-ți opinia despre....

Întrebare 1

Ce fructe și legume îți plac cel mai mult și de ce?

Întrebare 2

Cum te ajută mâncarea sănătoasă să te joci și să înveți?

Întrebare 3

Ce obiceiuri sănătoase ai tu când vine vorba de mâncare?

This [Diffit](#) resource was created by Alina Petanec