



Să mâncăm sănătos

## Rezumatul unității de învățare

Elevii studiază propria sănătate, activitate și nevoi nutriționale pe măsură ce realizează meniuri cu mâncăruri sănătoase și apetisante pentru restaurantele lor. Elevii dezvoltă conștiința consumatorului evaluând elementele de persuasiune ale reclamelor TV și tipărite, scriu și prezintă propriile reclame convingătoare pentru a încuraja oamenii să viziteze restaurantele lor. Ca activitate finală, restaurantul se deschide, iar elevii simulează luarea comenzilor, scrierea notelor de plată, calcularea bacșișului de 15% și a restului.

## Întrebări cheie ale curriculumului

- **Întrebare esențială**  
Cum putem să ne menținem sănătoși?
- **Întrebările unității de învățare**  
Cum îmi afectează obiceiurile alimentare sănătatea și creșterea?  
Cum planific o dietă sănătoasă, hrănitoare?  
Ce factori îmi influențează alegerile culinare?
- **Întrebări de conținut**  
Ce este piramida alimentelor?  
Care este numărul potrivit de calorii pentru mine?  
Cum analizez și prezint date?

## Evaluare - Sumar

Vedeți cum sunt utilizate o varietate de [metode și instrumente de evaluare](#) centrate pe elev pentru Planul unității de învățare Să mâncăm sănătos. Aceste evaluări îi ajută pe elevi și pe profesori să-și stabilească obiective; să urmărească progresele elevilor; să ofere feedback; să evalueze modul de gândire, procesele, desfășurarea activităților și produsele; și să reflecteze la învățare pe tot parcursul ciclului de învățare.

## Procedee de instruire

### Să începem

(Notă: Foaia [informații despre nutriție](#) sintetizează multe dintre conceptele abordate în această unitate. Informațiile sunt prezentate ca informații de fond pentru profesori, dar puteți să vă gândiți să le oferiți și elevilor câte un exemplar.)

Începeți acest studiu asupra sănătății și nutriției întrebând elevii „Dacă, așa cum spune proverbul, „Ești ceea ce mănânci”, atunci înseamnă că sunt un cheeseburger? Ce înseamnă acest proverb? Este adevărat? În ce fel?” Inițiați o discuție despre nutriție și consemnați cunoștințele anterioare, idei interesante, întrebări care apar și posibile căi de răspuns. Introduceți întrebarea de unitate *Cum îmi afectează obiceiurile alimentare sănătatea și creșterea?* și discutați pentru puțin timp.

Înainte de a continua, împărțiți fiecărui elev câte un jurnal de reflecție pentru nutriție și o [grilă de evaluare criterială a jurnalului](#). Explicați elevilor că vor scrie în acest jurnal pe durata întregii unități pentru a reflecta asupra unor întrebări, consemna informații și înregistra gândurile lor. Jurnalurile de reflecție constituie o parte importantă a unității și a evaluării finale. În consecință, grila de evaluare criterială a jurnalului subliniază așteptările și îndrumă elevii pe măsură ce scriu în jurnal. Analizați grila cu elevii și schițați împreună cu ei o înregistrare în jurnal, ca exemplu.

Spuneți elevilor să răspundă în jurnal la întrebarea de unitate *Ce factori influențează alegerile mele*

## Pe scurt

**Nivel:** Clasa a V-a

**Aria tematică:** Științe, Matematică, Educație pentru sănătate

**Subiecte:** nutriție, sănătate, conștientizarea consumatorului, persuasiune, afaceri  
**Deprinderi cognitive de nivel superior:** analiză, evaluare

**Activități cheie de învățare:** importanța dietei, scrisul persuasiv, planificarea meselor sănătoase, interpretarea etichetelor de pe mâncare

**Timp aproximativ necesar:** 4 săptămâni, 5 ore pe săptămână

**Background:** Carolina de Sud, Statele Unite

*alimentare?* Când au terminat de scris, cereți elevilor să-și exprime ideile cu voce tare, pe care să le grupați apoi în categorii după criterii logice. Unele răspunsuri s-ar putea să includă motive ca foame, gust, aspect, sănătate, conveniență, obicei, noutate, tradiție culturală, preț și publicitate.

**Temă:** Cereți elevilor să aducă niște ambalaje de alimente care au hărți nutriționale. Acestea vor fi folosite mai târziu, în secțiunea „Planificarea unei diete sănătoase”.

### **Informații nutriționale de bază**

(Notă: Citiți [informații despre nutriție](#) înainte de a continua.)

Prezentați cele cinci grupe de alimente și piramida alimentelor. Moderați o discuție care să răspundă la întrebarea de unitate *Cum planific o dietă sănătoasă, nutritivă?* și la întrebarea *De ce este important să mâncăm numărul recomandat de mese pentru fiecare grup de alimente, ca și consumarea unei varietăți de alimente din fiecare grup?*

Puneți elevii să deseneze piramida alimentelor în jurnalul lor, etichetată cu numărul de mese zilnice recomandate pentru fiecare grup de alimente. Prin intermediul unui film sau cu ajutorul unor hărți și diagrame, discutați despre valoarea nutrițională a fiecărui grup de alimente. Explicați conceptul de porție și cum se calculează mâncărurile compuse, ca sandwichurile care se socotesc drept o masă de carne, două de pâine, una de legume și una de grăsimi/altă masă.

Ajutați elevii să se familiarizeze cu cele cinci grupe de alimente dându-le sarcina de a crea postere mari cu grupele de alimente care pot fi afișate în clasă. Amenajați o zonă pentru un panou informativ care conține următoarele etichete, scrise cu litere mari:

- Lapte/Lactate
- Carne
- Legume
- Fructe
- Cereale
- Altele

Puneți elevii să taie fotografiile cu mâncare din reviste, reclame, ziare și să le lipească în secțiunea corespunzătoare a panoului.

Pe perioada următoarelor cinci zile elevii vor trebui să țină un [jurnal de masă](#) cu tot ceea ce mănâncă și beau. Includeți și o zi de week-end pentru a vedea dacă obiceiurile alimentare sunt diferite de restul săptămânii. La sfârșitul celor cinci zile elevii vor folosi [fișa jurnalului de masă](#) pentru a înregistra numărul total de mese din fiecare grup de alimente. Pot afla media zilnică a meselor din fiecare grup (foaia de lucru va calcula această medie pentru ei), crea un grafic al mediei zilnice (vezi [exemplul de fișă a jurnalului de masă](#)) și să o compare cu numărul recomandat de mese. Moderați o discuție cu elevii despre consecințele unei nutriții necorespunzătoare.

### **Mâncarea este combustibil**

Prezentați conceptul de mâncarea cu rol de combustibil și termenul *calorie* (vezi [informații despre nutriție](#)). Arătați elevilor cum să găsească în lista caloriilor numărul optim de calorii zilnice pentru ei. Cereți elevilor să reflecteze asupra dietei unei zile, după cum au înregistrat-o în jurnalul de masă. (Au păstrat această informație!) Învățați elevii să folosească un [calculator al caloriilor](#)\* de pe Internet pentru a găsi și a înregistra numărul total de calorii în dieta zilnică. Elevii vor răspunde la următoarele întrebări:

- *Care este numărul corect de calorii pentru mine? (Întrebare de conținut)*
- *Consum numărul corespunzător de calorii, prea puține, prea multe?*
- *Cum poate fi schimbată dieta mea pentru a consuma numărul corect de calorii?*
- *Cum pot fi modificate activitățile mele?*

**Temă:** Reflectați la activitățile zilei și estimați numărul de minute petrecut pentru finalizarea acestora. Consemnați activitățile în jurnal. Includeți și orele petrecute în clasă, antrenamente, stat la televizor, mers la școală, ora de sport, sarcini administrative.

## Activitatea este alimentată de mâncare

Discutați tema dată, consemnarea evenimentelor în jurnal. Elevii vor pune grupului întrebări de genul:

- Care a fost cea mai întâlnită activitate?
- Care a fost cea mai extenuantă activitate înregistrată?
- Cine a cheltuit cea mai multă energie?
- Câte ore a petrecut întreaga clasă în fața televizorului?

Învățați elevii să calculeze câte calorii a ars fiecare, folosind [calculatorul caloriilor arse\\*](#). Creați o hartă a clasei care ilustrează cele mai frecvente activități și numărul de calorii necesare. Elevii vor face în jurnalul lor variante în miniatură ale acestei hărți.

## Alegeri pe care le facem

Discutați despre alegeri în ce privește alimentația și despre impactul pe care îl au în timp schimbări ușoare ale dietei. De exemplu, o persoană poate alege să bea la prânz un pahar de lapte sau un pahar de suc - *Cum se compară aceste băuturi din punct de vedere al nutriției?* Puneți elevii să aleagă două mâncăruri, să investigheze valoarea lor nutrițională (folosind materiale tipărite sau în format electronic) și să le compare. Oferiți elevilor materialul [Cum alegem](#) ca un ghid pentru folosirea aplicației software pentru foi de lucru când creează [graficul valorilor nutritive](#). Elevii pot interpreta graficele colegilor și consemna concluziile în jurnalul de reflecție.

## Planificarea unei diete sănătoase

Reluați întrebarea de unitate *Cum planific o dietă sănătoasă, nutritivă?* Purtați o discuție scurtă pentru a împărtăși idei. Folosind panoul cu grupele de alimente, diagrama piramidei alimentelor, hărți pe tema nutriției de pe etichete adunate de elevi, cărți de bucate, elevii alcătuiesc meniul unei zile care satisface cerințele nutriționale și au sub 30 de procente de grăsime. Discutați cu elevii *Întrebarea esențială, Cum pot să mă mențin sănătos?* Asigurați-vă că elevii înțeleg că a urma o dietă cu un număr corect de calorii este o cale bună de a obține și a întreține o sănătate bună.

## Publicitate și alegerea mâncării

Reluați întrebarea de unitate *Ce factori îmi influențează alegerile alimentare?* Ca pregătire pentru crearea unor reclame convingătoare și prezentări, învățați elevii să evalueze elementele convingătoare din publicitatea emisiunilor de televiziune de sâmbătă dimineață. Discutați trăsăturile reclamelor (public țintă, mesaj, atractivitate auditivă și vizuală, cuvinte descriptive) care ne atrag, determinându-ne să vrem produsele cărora li se face reclamă. Utilizați tehnici de observare în clasă înainte ca elevii să facă acest lucru acasă. Înregistrați în avans programul pentru copii de sâmbătă dimineață între orele 7:00 a.m. și 10:30 a.m. Opriti-vă asupra unei reclame la mâncare. Folosind o hartă sau o formă transparentă a unui [formular de observare a unei reclame TV](#), puneți caseta și arătați cum se înregistrează informații despre o reclamă. Dați clasei formularul de observare și grupați elevii în perechi pentru a culege informații despre o altă reclamă. Desemnați această sarcină ca temă pentru sâmbătă dimineață. Cereți elevilor să scrie un rezumat și să fie pregătiți să prezinte clasei luna următoare. Când se reiau orele, discutați tema și ajutați elevii să identifice teme generale în publicitate.

## Specialiști în restaurante

Grupați elevii în grupuri mici pentru a începe să alcătuiască [meniurile de restaurant](#) și campaniile de publicitate. Dați elevilor [ghidul de notare](#) odată cu precizarea cerințelor și încurajați-i să-și autoevalueze munca. Fiecare meniu trebuie să includă:

- Numele restaurantului
- Un motto, slogan al restaurantului
- Descrierea restaurantului
- Componentele meniului cu descrierea valorilor nutriționale
- Adresă, număr de telefon și program de funcționare
- Fotografii digitale, grafică sau artă

Ca activitate complementară, puneți elevii să compare valorile calorice și nutriționale ale meniurilor lor cu cele ale unui [restaurant fast-food\\*](#) la care au fost. Provocați elevii să găsească cea mai bună și cea mai proastă componentă a unui meniu. (un exemplu de cel mai rău ar fi un burger Double Whopper cu brânză de la Burger King\* --932 calorii, 54 grame de grăsime.)

### Prezentări comerciale convingătoare

Pentru a-și promova propriul restaurant, fiecare grup trebuie să creeze o prezentare sau un clip promoțional care să convingă lumea să viziteze restaurantul lor. Reclamele trebuie să reflecte tehnicile de publicitate pe care le-au învățat în timpul activității de observare a reclamelor de sâmbătă dimineața. Fiecare reclamă trebuie să conțină următoarele componente:

- Numele și sloganul restaurantului
- Descrierea restaurantului
- Adresă, număr de telefon și program de funcționare
- Motive pentru care lumea ar trebui să viziteze acest restaurant
- Exemple de mâncăruri sănătoase din meniu

Împărțiți [lista de verificare a reclamei](#) pentru ca elevii să o urmărească pe măsură ce lucrează la reclamă. Puneți elevii să facă mai întâi o ciornă, înainte de a intra în laboratorul de informatică sau de a filma clipul. Copiați meniurile și arătați clasei reclamele, apoi discutați atractivitatea și nutriția restaurantelor.

### Activitatea culminantă - Inaugurarea restaurantelor

„Deschideți” unul sau două restaurante pe zi, unde grupul proprietar va servi colegii clienți. Proprietarii vor explica ofertele sănătoase, se vor preface că iau comenzi, fac nota de plată, calculează bacșiișul de 15% și dau restul. Colegii de clasă, specialiștii, directorul s-ar putea să se simtă bine „mâncând” la aceste „restaurante”.

Reluați întrebarea esențială, *Cum pot să mă mențin sănătos?*. Puneți elevii să consemneze în jurnal ce informații au aflat pe parcursul acestei unități care îi ajută să își mențină sănătatea și să răspundă la una din întrebările de mai jos:

- *Ești la micul dejun cu niște prieteni. Vrând să mănânci sănătos, ce comanzi și de ce?*
- *Ce tipuri de mâncare ai alege pentru niște gustări sănătoase? În ce fel se deosebesc aceste alimente de cele situate în categoria „Altele”?*
- *Familia ta merge la un fast-food să cineze. Vrând să mănânci sănătos, cum alegi ce să comanzi?*
- *S-au schimbat obiceiurile tale alimentare? Cum?*
- *Ce factori influențează alegerile tale nutriționale? Cum gestionezi aceste influențe?*

### Alte subiecte legate de alimentație

Pe parcursul unității, lecțiile trebuie să se concentreze pe tema mâncării și a nutriției. Lecțiile și activitățile pot include:

- Drumul alimentelor de la producător la consumator
- Politica alimentației
- Prețul mâncării – *Ce procent din bugetul familiei este cheltuit pentru mâncare? Faceți o comparație între ziua de azi și situația de acum 50 de ani.*
- Originea mâncării
- Tendințe alimentare de-a lungul istoriei
- Cultură și mâncare
- Compararea piramidelor alimentelor în diverse culturi (vezi [Piramidele alimentelor FDA\\*](#)).
- Apariția mâncărilor de conveniență
- Modificarea genetică a alimentelor
- Consecințe asupra sănătății din cauza alimentației necorespunzătoare (obezitate, rahitism, scorbut, malnutriție, diabet, hipertensiune, boli de inimă)
- Foametea, atunci și acum
- Agenți patogeni alimentari

### Adaptare pentru diferențierea instruirii

#### Elevul cu dificultăți de învățare

- Încurajați elevul să participe în toate proiectele deschise.

- Puneți elevul în perechi sau grupuri eterogene pentru investigații și finalizarea proiectelor.
- Oferiți la nevoie asistență și timp suplimentar de lucru sau modificați sarcinile conform Programul educațional individualizat.

### Elevul talentat

- Permiteți elevului să joace rolul de expert în citire, scriere sau tehnologie.
- Cereți elevului să investigheze un aspect al sănătății sau alimentației care nu a fost abordat în clasă (vezi secțiunea „Alte subiecte legate de alimentație” a acestui plan de unitate).

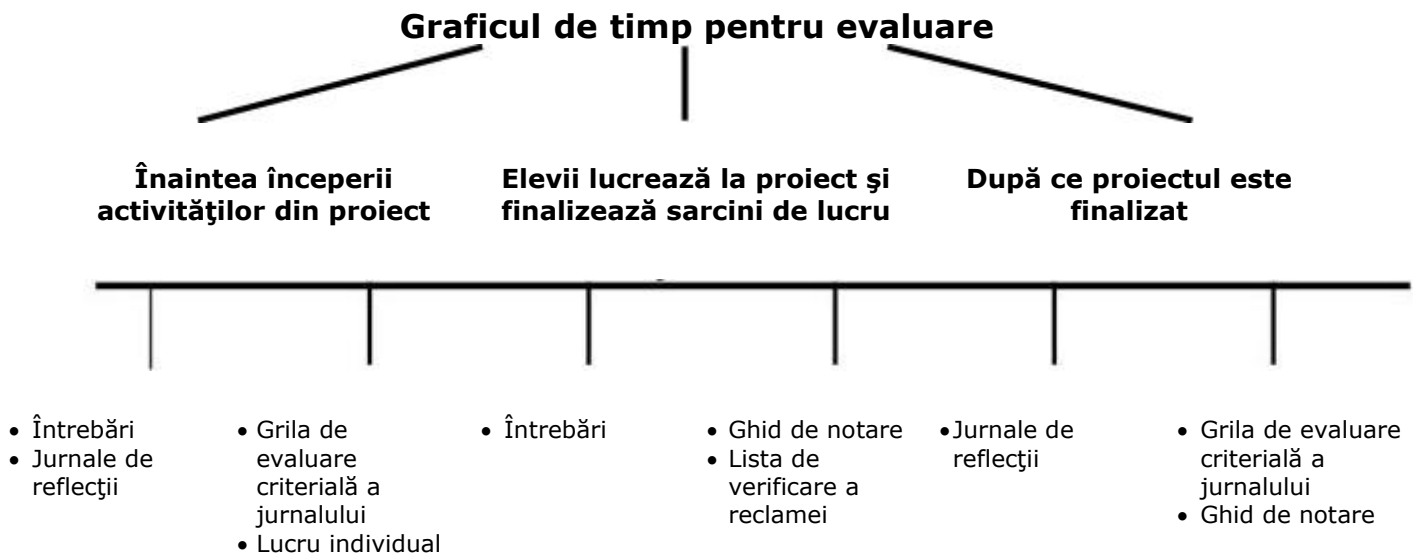
### Elevul vorbitor de limba engleză ca limbă străină

- Rugați profesorul de limba și literatura engleză să ajute elevul să traducă termeni de bază într-un vocabular.
- Traduceți termenii în clasă pentru ca toți elevii să învețe cuvintele noi.
- Rugați profesorul de limba și literatura engleză să explice conceptele noi, să ajute elevii să completeze jurnalul și să ajute elevii în investigații.
- Permiteți completarea jurnalului în limba maternă, cu traducere ulterioară.
- Adaptați sarcinile sau oferiți timp suplimentar.

### Mulțumiri

Această idee de proiect școlar a pornit de la un profesor care a participat la programul Intel®Teach pentru profesori. O echipă de profesori a dezvoltat planul pentru realizarea exemplului de față.

### Plan de evaluare



Unitatea începe cu întrebări și o discuție pentru a evalua cunoștințele anterioare și a ținti deprinderile cognitive de nivel superior. Elevii primesc o [grilă de evaluare criterială a jurnalului](#) și sunt rugați să se raporteze la aceasta de fiecare dată când scriu în jurnal. Elevii demonstrează asimilarea conținuturilor unității prin răspunsurile din acest jurnal la întrebările puse în momentele de tranziție ale unității. Munca elevilor, ca tema și graficele, evaluează individual progresul elevilor. Verificări sistematice ale nivelului de înțelegere permit monitorizarea și reglarea instruirii într-un mod responsabil.

[Ghidul de notare](#) și [lista de verificare a reclamei](#) sunt împărțite elevilor înainte de a începe lucrul la proiect. Aceste evaluări ajută elevii să nu devieze de la sarcinile date și să fie conștienți de așteptările

proiectelor. Meniurile elevilor sunt evaluate folosind același [ghid de notare](#). Utilizând [grila de evaluare criterială a jurnalului](#) la sfârșitul unității puteți evalua jurnalele elevilor.

## Standarde și obiective

### Standardele și obiectivele Statului Oregon

#### Educația pentru sănătate: Clasa a V-a

- Înțelegerea și analiza relației între factori psihologici, activitate fizică, alimentație și igienă personală și efectele acestora asupra sănătății și stării de bine
  - Înțelegerea și aplicarea unor tipare alimentare care promovează bunăstarea și previn bolile
  - Compararea diferențelor culturale în tiparele alimentare și impactul asupra sănătății pe termen lung

#### Matematică: Statistică și probabilități: Clasa a V-a

- Crearea diagramelor, tabelor, graficelor și utilizarea statisticii pentru sintetizarea datelor, formularea de concluzii și previziuni.
  - Culegerea, organizarea, afișarea și analiza datelor folosind linii numerice, grafice bară, grafice liniare și grafice circulare.
  - Prezicerea efectelor asupra unui grup numeros în baza datelor adunate pe un eșantion.
  - Culegerea și organizarea de date pentru a răspunde unei întrebări sau a verifica o ipoteză. Formularea de concluzii ca urmare a datelor strânse și comunicarea rezultatelor.
- Interpretarea datelor și formularea unei opinii despre veridicitatea unei afirmații referitoare la date.

#### Punctele centrale și conexiunile curriculumului stabilite de Consiliul Național al Profesorilor de Matematică

Din 2006, Consiliul Național al Profesorilor de Matematică (NCTM) a publicat punctele centrale ale curriculumului de matematică pentru a descrie o abordare a dezvoltării curriculumului. Aceasta se concentrează pe subiecte de interes pentru fiecare clasă de la grădiniță până la clasa a VIII-a. ([Punctele centrale ale curriculumului stabilite de Consiliul Național al Profesorilor de Matematică\\*](#))

Acest plan de unitate îndeplinește următoarele puncte centrale și conexiuni

#### **Puncte centrale**

- Clasa a III-a: Numere și operații: Dezvoltarea și înțelegerea fracțiilor ordinare și fracțiilor echivalente
- Clasa a IV-a: Numere și operații: Dezvoltarea și înțelegerea fracțiilor zecimale, inclusiv legătura dintre fracții ordinare și fracții zecimale
- Clasa a V-a: Numere și operații: Dezvoltarea și înțelegerea adunării și scăderii fracțiilor ordinare și fracțiilor zecimale

#### **Conexiuni**

- Clasa a III-a: Analiza de date: Construirea și analiza tabelor de frecvență, graficelor bară, graficelor imagine, liniilor punctate și folosirea acestora în rezolvarea de probleme.
- Clasa a IV-a: Analiza de date: Continuarea rezolvării de probleme cu ajutorul tabelor de frecvență, graficelor bară, graficelor imagine, liniilor punctate. Crearea și utilizarea histogramelor (stem-and-leaf plots).
- Clasa a V-a: Analiza de date: Analizarea graficelor cu bare sau linii duble și utilizarea perechilor ordonate în sisteme de coordonate

## **Științe: Clasa a V-a**

- Explicarea, din punct de vedere științific, a modului în care alimentația, exercițiul fizic și boala, substanțele toxice, siguranța și relațiile cu mediul înconjurător afectează sănătatea și siguranța individuală și/ sau a comunității.
  - Identificarea unei amenințări pentru sănătatea personală și/sau comunitară. Explicarea riscurilor și beneficiilor sănătății personale și comunitare din punct de vedere științific.

### **Standarde tehnologice (NETS)**

#### **Indicatori de performanță: (Clasele III–V)**

Înainte de terminarea clasei a V-a, elevii vor

- Folosi tastatura și alte dispozitive de intrare-ieșire (inclusiv dispozitive de adaptare, dacă este nevoie) eficient și efectiv.
- Folosi instrumente și periferice de uz general pentru susținerea productivității personale, compensarea deficitului de aptitudini și facilitarea învățării în timpul parcurgerii curriculumului.
- Folosi instrumente ale tehnologiei (precum prezentări multimedia, instrumente web, camere digitale, scannere) pentru scrieri individuale și în colaborare, comunicare, publicarea activităților pentru crearea de produse pentru un public din interiorul și din afara clasei.
- Folosi în mod eficient telecomunicațiile pentru a afla informații greu accesibile, a comunica pentru a susține învățarea independentă și a urmări interesele personale.
- Folosi resurse tehnologice (calculatoare, instrumente de colectare de date, camere video, soft educațional) în rezolvarea de probleme, învățare autodirecționată și activități de învățare complementare.
- Decide ce tehnologie este folositoare și vor selecta instrumentul (instrumentele) corespunzătoare sarcinilor pe care le au de îndeplinit.

### **Obiective operaționale**

Elevii vor fi capabili să:

#### **Sănătate și alimentație**

- Conștientizeze factorii care le influențează deciziile alimentare și să reflecteze asupra propriilor tipare alimentare
- Analizeze valorile nutritive ale mâncării
- Înțeleagă nevoile lor nutriționale și să evidențieze pașii de parcurs în planificarea unei diete sănătoase

#### **Matematică**

- Efectueze și să utilizeze estimări ale unor sume de bani
- Calculeze procente pentru a determina cerințele zilnice
- Aplice competențe matematice în situații reale când calculează o notă de plată, un bacșiș, dau rest
- Creeze diagrame și grafice pentru a înregistra date și observații
- Ia decizii bazate pe reprezentări vizuale de date

#### **Știință**

- Planifice o investigație pentru a răspunde la întrebări sau a verifica previziuni
- Adune, organizeze și sintetizeze date din investigații
- Analizeze, interpreteze și sintetizeze date
- Lucreze eficient în grupuri mici
- Consemneze observații într-un jurnal
- Pună întrebări, adune informații, organizeze date, pregătească și susțină prezentări în scris ale concluziilor lor

## Materiale și resurse necesare

### Materiale tipărite

- Allison, L. (1976). *Sânge și curaj: Ghid al interiorului tău*. New York: Little, Brown, and Company.
- Meeks, L. (2002). *Educație pentru sănătate în școală: Strategii teribile pentru predarea Educației pentru sănătate, ediția a 3 a*. Columbus, OH: McGraw-Hill Companies.

### Rechizite

- Rechizite de bază
- Reviste și ziare vechi (secțiunea mâncare)
- Fluturașe de la magazine alimentare
- Cărți de bucate

### Resurse de pe internet

- All About Food Labels  
[www.healthchecksyste.ms.com/label.htm](http://www.healthchecksyste.ms.com/label.htm)\*  
Shows information about what is on food labels
- Calories Burned Calculator  
[primusweb.com/fitnesspartner/jumpsite/calculat.htm](http://primusweb.com/fitnesspartner/jumpsite/calculat.htm)\*  
Calculator to show calories burned during activity
- Calorie Calculator  
[www.caloriescount.org](http://www.caloriescount.org)\*  
Another site to show calories burned
- Consumer Math  
[www.aaamath.com/mny.html](http://www.aaamath.com/mny.html)\*  
An interactive site that lets you practice your math skills
- Fast Food Nutrition Information  
[www.dietriot.com/fff/rest.html](http://www.dietriot.com/fff/rest.html)\*  
[www.foodfacts.info](http://www.foodfacts.info)\*  
Dietary information regarding fast foods
- FDA For Kids  
[www.cfsan.fda.gov/~dms/educate.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/educate.html)\*  
FDA site that talks about nutrition and food groups
- Food and Nutrition Internet Resources  
[www.nal.usda.gov/fnic/etext/fnic.html](http://www.nal.usda.gov/fnic/etext/fnic.html)\*  
Lots of links to nutrition information
- Nutrition Dictionary  
[www.foodfit.com/healthy/nutritiondictionary.asp](http://www.foodfit.com/healthy/nutritiondictionary.asp)\*  
Tells what specific vitamins and minerals do for your body

### Alte resurse

- Invitați, cum ar fi nutriționiști, pentru a vorbi clasei

### Tehnologie-Hardware

- Calculatoare pentru investigații și prezentări
- Aparatură digitală pentru fotografiile din meniu și prezentările reclamelor
- Conexiune la Internet pentru activitățile de investigare
- Imprimantă pentru a tipări meniurile
- Sistem de proiecție pentru ore și prezentări
- Scanner pentru scanarea fotografiilor folosite în meniuri și prezentări
- Televizor pentru vizionarea reclamelor
- Aparatură video pentru reclamele pe casete video



## **Tehnologie-Software**

- Bază de date sau aplicații pentru foi de calcul pentru realizarea graficelor
- Procesor de text pentru crearea meniurilor
- Enciclopedie pe CD-ROM pentru activitățile de investigare
- Browser web pentru investigare
- Aplicații pentru prezentări pentru realizarea diapozitivelor