

Securitatea alimentatiei sănătoase

Ca să fim sănătoși trebuie să consumăm: **roșii** , **vinete** , **castraveții** .Pentru a avea fructe și legume trebuie să îngrijim pământurile ca să ne deie roade.
Uneori unii oameni aruncă niște mâncare care mai degrabă le-am da unor copii nevoiași.

Ce trebuie să mâncăm



Oamenii trebuie să consume cel puțin 1l sau 2l de apă.

Oamenii trebuie să mănânce:

- Legume (roși ,varză,spanac)
- Fructe (banana ,portocale ,mere)
- Lactate (lapte , brânză)



Omul poate trăi fără mâncare cel puțin 2 săptămâni dar nu
Fastfood-ul poate crea diabetul omului dacă mănâncă prea mult.

Dar poate să mai mănânce ocazional.

Dulciurile pot crea cariile.

Dacă suntem într-un supermarket și am luat o pungă și vedem că au expirat trebuie să anunțăm protecția consumatorilor.

Când ne trezim trebuie să mâncăm un mic-de-jun cositent .

Trebuie să ne ferim de consumul de sare , grăsimi și zahăr.

Dacă oamenii s-ar îmbolnăvi atunci populația pământului ar avea 200 de oameni.Dimineasa trebuie să facă mișcare.Când venim de la școală trebuie să consumăm un fruct și o legumă.Înainte să ne culcăm trebuie să ne spălăm pe dinți.Ca să putem mânca un fruct trebuie să-le spălăm.

Oamenii nu trebuie să risipească mâncarea .

Nu trebuie să
mâncăm

-Trebuie să
mâncăm
întotdeauna
legume și

Interzis dulciurilor

Muntianu Teodor, clasa a IV-a