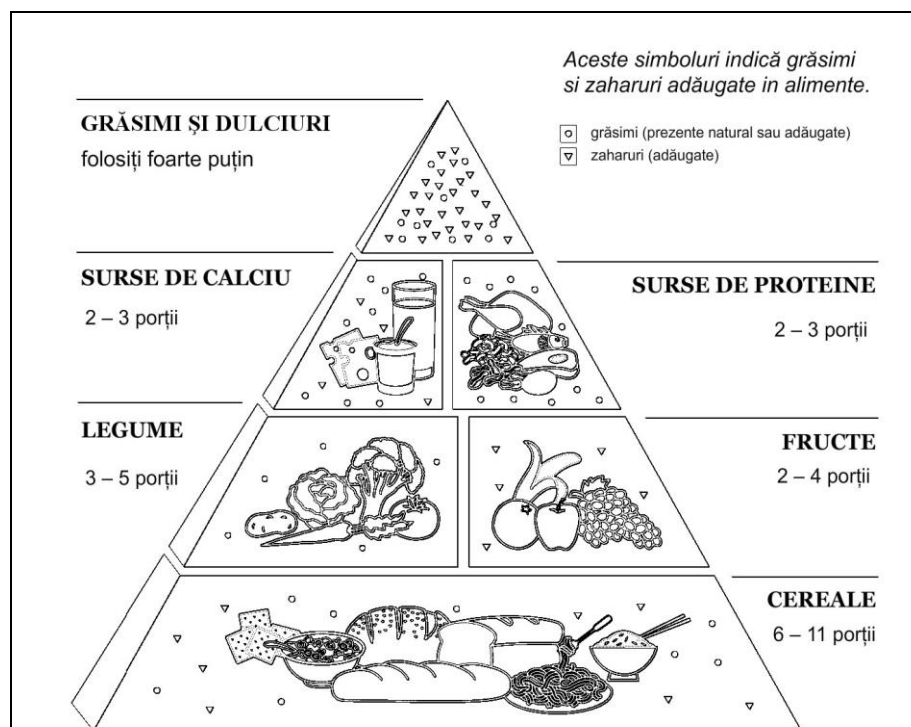


Unitatea de învățare: Piramida alimentelor
Prof. învă. primar Daniela Chereși
Liceul Teoretic "Lucian Blaga", Oradea
Opțional „Matematică digitală” – clasa a III-a

Știi care sunt alimentele de care avem nevoie pentru a fi sănătoși și ce cantitate trebuie să consumăm din fiecare aliment? Îți voi prezenta alimentele pe care le-am așezat într-o piramidă pentru a înțelege cantitatea de care e nevoie din fiecare categorie de alimente.



Piramida alimentației pentru copii ne arată cât de mult ar trebui să mănânce copiii, din fiecare categorie de alimente, zilnic. Cele mai multe porții ce ar trebui consumate sunt de cereale, iar grăsimile sunt la polul opus. Copiilor mici li se recomandă 30 minute de exercițiu fizic moderat, iar copiii mai mari ar trebui să ajungă la 60 minute de activitate fizică, de cel puțin 5 ori pe săptămână.

Următoarea listă arată cantitatea de alimente recomandată în fiecare zi :

- **pâine, cereale, orez și paste:** copiii de 2-8 ani au nevoie de 3-5 porții, iar copiii de 9-18 ani au nevoie de 5-7 porții (1 porție poate fi 1 felie de pâine, 1/2 cană de cereale, orez fiert sau paste).
- **lapte, iaurt și brânzeturi:** copiii de 2-8 ani au nevoie de 2 căni de lapte, iar cei de 9-18 ani au nevoie de 3 căni de lapte (o porție poate fi 1 cană de lapte, 1 iaurt sau 2-3 felii de brânză)
- **carne, pește, fasole uscată, ouă, nuci:** copiii de 2-8 ani au nevoie de 2 până la 4 porții, în timp ce

copiii de 9-18 ani au nevoie de 5-6 porții (1 porție poate fi 1 felie de friptură, 1 ou, 1/4 cană de fasole boabe gătită, 1 lingură de unt de arahide).

- **fructe:** copiii de 2-8 ani au nevoie de 1-2 porții, iar cei de 9-18 ani, de 2 porții în fiecare zi (o porție poate fi: 1 măr mediu, banană, portocală sau piersică, 1 cană de suc proaspăt de fructe, 1/2 cană de fructe uscate, 1 cană de fructe congelate).

- **legume:** copiii de 2-8 ani au nevoie de 2 porții, iar copiii de 9-18 ani au nevoie de 3 porții (1 porție poate fi 1 cană de supă –cremă de legume, 1/2 cană de piure de legume, 1/2 cană de legume sote).

- **grăsimi și uleiuri:** sunt esențiale pentru buna funcționare a organismului, dar trebuie consumate cu măsură (copiii de 2-8 ani au nevoie de 3-4 lingurițe, iar copiii de 9-18 ani de 5-6 lingurițe pe zi).

1. Poți să răspunzi în scris la următoarele întrebări, utilizând informații din text? Încearcă!

a) Câte trepte are piramida?

.....

b) De câte căni de lapte au nevoie copiii de la 2 la 8 ani pentru o porție?

.....

c) Din ce poate fi alcătuită o porție de fructe?

.....

d) Așază în ordinea preferințelor alimentele pe care le consumi!

.....

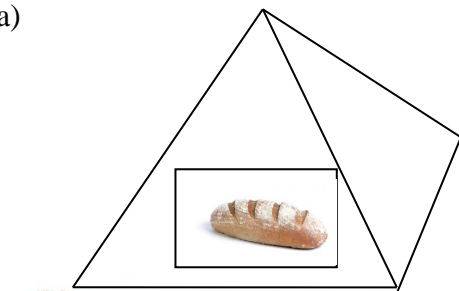
e) Dacă pe zi faci 30 de minute de sport, într-o săptămână câte minute vei face?

.....

2. Vrei să vezi dacă alegerea ta a fost cea corectă? Rezolvă exercițiul următor!

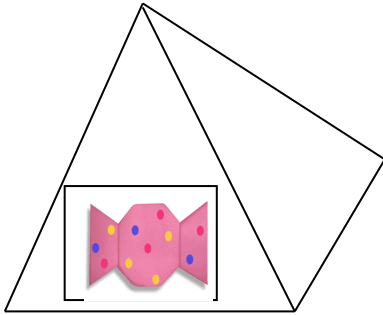
Descoperă simbolurile ascunse în piramidă!

a)



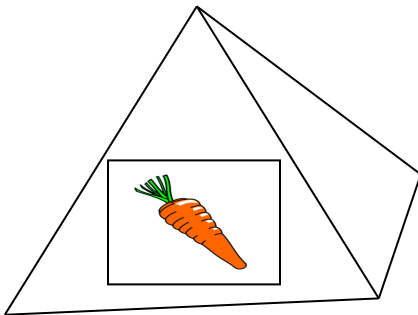
$$: 10 + 400 = 500$$

b)



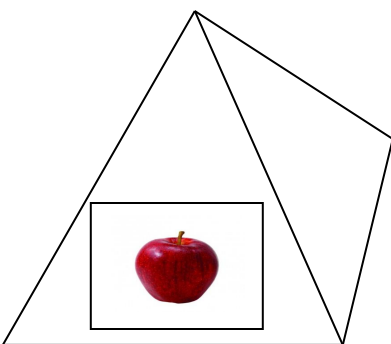
$$(45 + \text{bow tie}) \times 10 - 25 = 425$$

c)



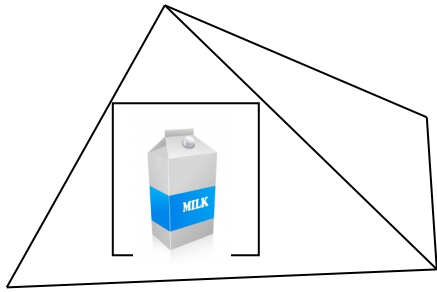
$$(\text{carrot} - 25) : 5 + 90 = 100$$

d)



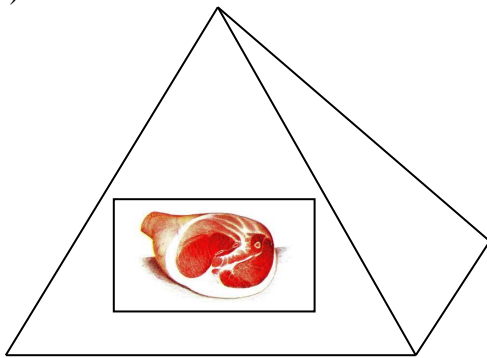
$$(200 - \text{apple}) : 10 + 90 = 100$$

e)



$$(500 : \text{MILK}) + (400 : 10 - 30) = 60$$

f)



$$(40 \times 10) - (4 \times \text{meat} + 50 \times 2) = 200$$

Simboluri :carne

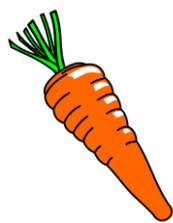
lactate

legume

fructe

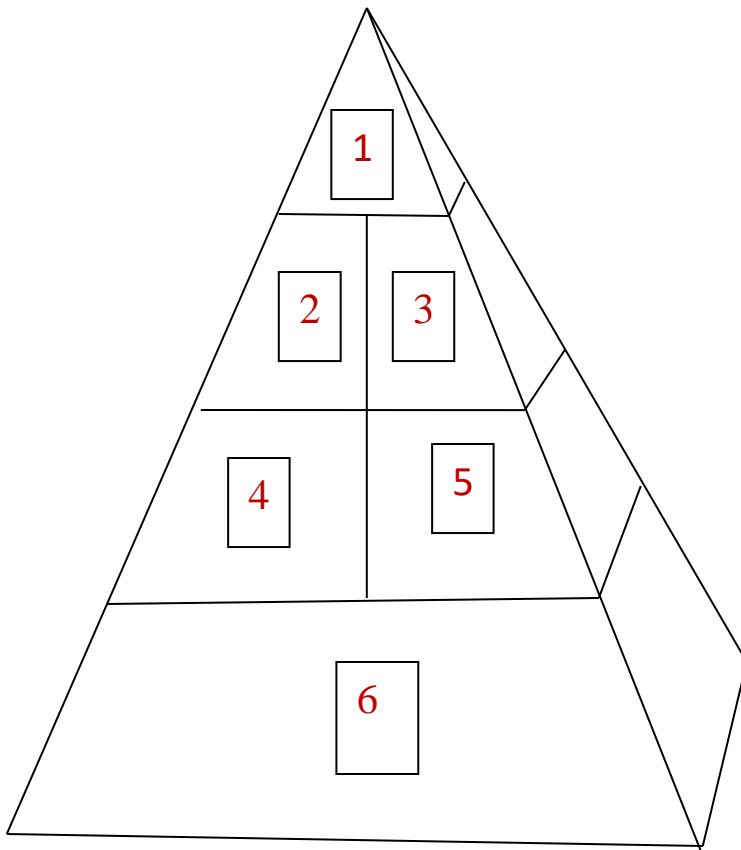
cereale

dulciuri



Ordonează-le crescător în funcție de rezultatele obținute! Astfel vei afla în ce măsură vei putea mânca din fiecare categorie de alimente. Scrie doar numele alimentelor simbol.

3. Lucrează în perechi! Completează piramida cu rezultatele obținute! La baza piramidei stau alimentele pe care le putem consuma în cantitate mai mare, iar la vârf cele pe care le consumăm în cantitate foarte mică. Ce ai observat?



4 . Muncă în echipe:

Elevii sunt împărțiți în 6 echipe : cereale, fructe, legume, lactate, carne, dulciuri. Fiecare echipa desenează câte 6 simboluri la grupa sa. Se va realiza piramida alimentelor.

5. **Joc** : Descoperă cifra din spatele simbolului astfel încât relațiile să fie adevărate!

$$\text{Candy} \times \text{Candy} = \text{Candy}$$

$$\text{Candy} + \text{Candy} = \text{Bread}$$

$$\text{Bread} \times \text{Orange} = \text{Candy} + \text{Apple}$$

$$\text{Bread} - \text{Bread} = \text{Apple}$$








$$\text{Orange} + \text{Orange} = \text{Candy} + \text{Apple}$$

$$\text{Candy} + \text{Apple} - \text{Bread} = \text{Water Drop}$$

$$\text{Orange} + \text{Carrot} = \text{Water Drop}$$

$$\text{Milk} \times \text{Bread} = \text{Water Drop}$$

Completează cu cifra
corespunzătoare fiecărui
simbol




simbolizează apa

6. Descoperă regula și completează șirul cu încă trei elemente :




7. Alege din table cu X alimentele pe care le consumi la mesele principale. Găsește două variante!


	fructe	apă	morcov	cereale	lactate	carne	dulciuri
Micul dejun							
Prânz							
Cină							


8. Activitate în echipă :


Fiecare echipă va realiza un meniu pentru o zi folosind lista cu cantitatea de alimente recomandate în fiecare zi din textul inițial. Se va alege câte o porție din fiecare grup.


9. Calculează următoarele exerciții și descifrează cuvântul ascuns sub simboluri. El denumește o activitate importantă pentru a fi sănătos alături de o alimentație sănătoasă. Așază-l la baza piramidei!






a) $24 \times 2 - 13 \times 3 + 2 \times 6 =$ 






b) $2 \times 3 \times 4 \times 0 =$ 

c) $4 \times (600 - 585) =$ 

d) $100 - 2 \times 3 \times (31 - 18) =$ 

e) $6 - (600 - 585) : 5 + (1000 - 999) \times 3 =$ 

					
rezultat					
codul					

Cod simbol :  = 21 ;  = 0 ;  = 60 ;  = 22 ;  = 6.

21 = P ; 0 = T ; 60 = R ; 22 = O ; 6 = S .