



ÎNȚĂMBLARE
CU UN BĂIAT,
niște colegi
ȘI O LECȚIE DESPRE
mâncare
cu adevărat BUNĂ



MAAMĂ, CHIAȚĂI FOST
SUPERTARE!
AM UN VECIN LA BLOC
CARE E ÎN ECHIPA MICĂ
DE LA VOI DE LA CLUJ

ȘI ÎMI TOT POVEȘTEȘTE
CĂ EȘTI CEL MAI TARE

LA PRIMUL MECI CU
PUBLIC SPER CĂ NE
CHEMI SĂ TE VEDEM

ADEVĂRUL E CĂ, LA CUM
ALERGI, ȘI CE PRIZĂ BUNĂ
AI LA MÎNGE
O SĂ-ȚI RUPÎ PE
TOTI!



AM FOST CEL MAI
TARE IERI, LA
FOTBAL!
AM JUCAT UN
AMICAL CU
„VIITORUL” ȘI
EU AM

MARCAT TREI DIN
CELE CINCI GOLURI
ANTRENORUL A ZIS
CĂ, DACĂ O ȚIN AȘA
TOT SEZONUL, DE LA
ANUL MĂ BAGĂ ÎN
ECHIPA MARE

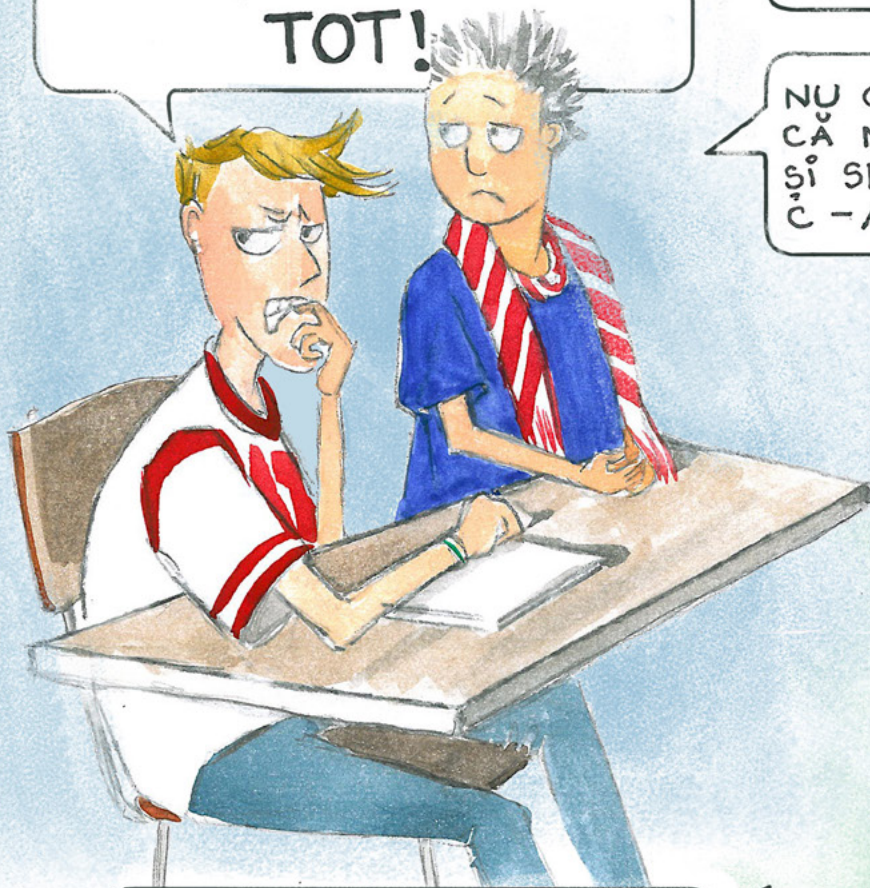
TREBUIE SĂ MĂ DUC LA
NUTRIȚIONIST
SĂ ÎMI PREGĂTEASCĂ
UN REGIM SPECIAL

A CÂTA ORĂ AVEM MATE AZI?
CĂ NU MI-AM FĂCUT TEMA...
ERAU MULTE EXERCITII?

BINE, MĂ, EU ÎI CER LA **FRAIER**
CAIETU' ȘI ÎN 5 MINUTE COPIEZ
TOT!

SÎNCER, ERAU CEVA,
EU N-AM REUȘIT SĂ
R E Z O L V
ULTIMA PROBLEMĂ,
AȘ VREA SĂ ÎI CER
PROFEI SĂ NE-O MAI
EXPLICE ODATĂ...

NU CRED CĂ ȚI-L DĂ,
CĂ N-AU FOST UȘOARE
ȘI SE PRINDE PROFA
CĂ AI COPIAT...



SĂ FIM SERIOȘI, ODATĂ
DACĂ MĂ RĂSTESC LA EL
FACE PEEL DE FRICA
TOCILĂRUL!

ȘI CU OCHELARII ȚIA CU
LENTILE DE FUND DE
BORCAN.

MAI BINE-I CUMPERI DE LA
CHIOȘC UN HOT DOG...

UNUL NU-Î AJUNGE NICI
PE O MĂSEA, LA CÂT E ...





ALINA!!

AM FĂCUT IERI
TOATE
EXERCITIILE
SUPLEMENTARE

ȘI DIN CĂRBUNARIU ȘI DIN
CHEBAJ IAR AZI, CÂND AJUNG
ACASĂ MA APUC DE CULEGEREA
SPECIALA PENTRU OLIMPIADA
PE CARE MI-A DAT-O DOAMNA
PROFESOARĂ!

HAI, **PURCELUS**, DĂ
CAIETUL DE MATE SĂ VĂD
CUM AI REZOLVAT ULTIMA
PROBLEMĂ!

AM ÎNTELES CĂ MAI
MULTI COPII N-AU ȘTIUT
S-O REZOLVE, AȘA CĂ
ORICUM ÎI VOM CERE
DOAMNEI PROFESOARE
S-O EXPLICE EA LA TABLĂ
PENTRU TOATĂ LUMEA

BINE, MĂ, DĂ...
DĂ-MI SĂ VĂD ȘI
A DOUA PROBLEMĂ
CĂ N-AM TERMINAT-O

DESCHIDE CAIETUL SĂ
VĂD CÂT AI SCRIS, ȘI
TE AJUT EU.



NU

NU ȚI-L DAU, ȘI
NU CRED CĂ E
CORECT CĂ EU
SĂ MUNCESC
ATÂTA ȘI TU SĂ
COPIEZI MEREU
TEMELE DE LA
MINE.

HAÎ, LASĂ COMENTARIILE!
DĂ-L ÎNCOACE!

DĂ CAIETUL ȘI GATA!
CRED CĂ DACĂ TE ÎNȚEAPĂ
CINEVA CU UN A.C
TE DEZUMFLI CA UN BALON!

O SĂ DEVII PROF ȘI O SĂ-ȘI
BATĂ JOC COPIII DE TINE
AȘA CUM ÎȘI BATE JOC
TOATĂ CLASA ACUM!

DE-AIA NU VREA SĂ STEA
NIMENI CU TINE ÎN BANCĂ,
FIINDCĂ EȘTI UN

CE CREZI CĂ REZOLVI ÎN
VIAȚĂ CU ATÂTA CARTE...

**TOCILAR
EGOIST**

TREBUIE SĂ FAC CEVA, M-AM SĂTURAT DE ATITUDINEA ASTA.
ȘI CRED CĂ ȘTIU CE !

...DUPĂ DOUĂ SĂPTĂMÂNI... MĂ SIMT EXTRAORDINAR DE BINE

PARCĂ AM ȘI MAI MULTĂ ENERGIE DE CÂND
NUMAI BEAU SUCURI CARBOGAZOASE ȘI ȚIN
DIETA ASTA!

CE NOROC CU ORA DE TEHNOLOGIE, CĂ
ȘTIU ACUM DESPRE VALOAREA NUTRIȚIONALĂ
ȘI ENERGETICĂ A ALIMENTELOR! SUNT CONȘTIENT
ACUM DE FIECARE PRODUS PE CARE ÎL MĂNÂNC
ȘI ȘTIU DACĂ ÎMI FACE BINE SAU E PREA MULT
PENTRU ORGANISMUL MEU

	PROTEINE	LIPIDE	G
MORCOVI			



MĂ GÂNDEAM CĂ AȚI PUTEA
COMANDA, DE ZIUA MEA,
UN TORT RAW VEGAN
ȘI DACĂ ÎNTREABĂ BUNICII
CE MI-AS DORI SĂ LE SPUNETI
CĂ... UN ABONAMENT

LA PISCINĂ!



PROPUNERE PENTRU ORA DESPRE VALOAREA NUTRIȚIONALĂ ȘI ENERGETICĂ A ALIMENTELOR

La sfârșitul lecției cu Valoarea nutritivă și energetică a produselor alimentare, profesorul le dă o temă de casă pentru lecția de săptămâna viitoare:

Să țină un „jurnal al stomacului” și să noteze tot ce mănâncă, în cantități aproximative. Fiecare copil își va aduce jurnalul la următoarea oră.

Cu datele prelucrate vom calcula, folosind formulele de calcul, valorile energetice ale fiecărui aliment consumat.

Fiecare copil face singur calculul în cele 10 minute de lucru individual alocate.

Vom face apoi calculele pe fiecare zi în parte și apoi o medie pe săptămână.

Vom face apoi media pe sexe, calculând media tuturor băieților și apoi a tuturor fetelor.

Vom arată tabelul cu consumul ideal, pe sexe, vârstă și înălțime.

Vom observa și vom analiza diferențele, căutând explicații.

Aliment	Proteine	Lipide	Glucide
Morcovi	1,5	0,2	7
Tomate	1	0,2	3,2
Cartofi	2	0,2	20
Cireșe	0,5	-	18
Mere	0,6	-	12
Carne de porc	20	6	-
Carne da găină	21	6	-

NUME

JURNAL AL STOMACULUI

	MIC DEJUN	GUSTARE	PRÂNZ	GUSTARE	CINĂ
LUNI					
MARȚI					
MIERCURI					
JOI					
VINERI					
SÂMBĂȚĂ					
DUMINICĂ					

