

Colegiul Național I.L. Caragiale		
Secretariat		
INTRARE	Nr.	5643
Ziua	Luna	Anul
17	12	2021

Proces verbal,

Incheiat azi, 15 decembrie la ora de biologie desfasurata la clasa a X-a G. Am discutat tema: ” IMPORTANTA VITAMINELOR IN ALIMENTATIA COPIILOR SI ADOLESCENTILOR”.

Au prezentat scurte informari elevii:

- Pistol Andreea
- Budulac Maria
- Tache Codreanu Ana-Maria
- Udriou Miruna

Prof . Cociorva Ionela

Au urmat dezbateri privind rolul vitaminelor din surse animale si vegetale pentru crestere si in absorbtia mineralelor.

Am subliniat ca vitaminele trebuie sa fie preluate din surse naturale si mai putin din suplimente sintetice.

S-a discutat rolul nociv al bauturilor carbogazoase care contin foarte mult zahar. Acestea ar trebui inlocuite cu sucuri naturale care totusi trebuie consumate cu masura din cauza concentratiei mari de fructoza.

S-a facut o dezbatere intre adeptii regimului alimentar vegetarian si cei care contesta acest regim.

Dezbaterea s-a incheiat prin prezentarea unor sucuri naturale si mancaruri vegetariene. Acestea au fost consumate cu multa placere.

Au participat elevii 26 elevi de la clasa a X-a G , prof. Ionela Cociorva.

Ivitat ,prof. Dirig. Rusu Brigitte.

