

## Piramida alimentară

Această piramidă reprezintă un regim cretan (numele locuitorilor unei insule grecești), tradițional la popoarele care locuiesc în jurul Mării Mediterane. Regimul este prezentat sub forma unei piramide care ne indică alimentele pe care trebuie să le mâncăm în cantitate mare (pâine, fructe, legume...) până la cele pe care trebuie să le mâncăm în cantitate mică (dulciuri, carne...).



Pentru a ne păstra sănătatea, trebuie să mâncăm fructe și legume proaspete de mai multe ori pe zi.



### Mâncare ideală pentru prânz și cină

- Crudități sau supă



- Puțină carne, pește sau un ou



- Legume fierte (o dată pe zi)



- Făinoase (o dată pe zi)



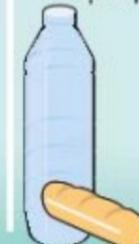
- Brânză sau alt produs lactat



- Un fruct crud sau copt



- Pâine și apă



### DE REȚINUT

- 1 Pentru a rămâne în formă și a ne păstra sănătatea, este important să mâncăm în fiecare zi echilibrat.
- 2 A mânca bine nu înseamnă a mânca mult. Trebuie să mâncăm alimente variate și să avem porții echilibrate.
- 3 Nutriționiștii recomandă să mâncăm de 4 ori pe zi: mic dejun, prânz, gustare și cină.
- 4 Ei recomandă, de asemenea, să evităm „ciugulitul/ronțăitul“ între mese.

**Făinoase:** alimente precum pastele, orezul, cartofii.

**Nutriționist:** specialist în alimentație.

**Tubercul:** tulpină subterană, scurtă și îngroșată, în care se înmagazinează substanțe nutritive și care servește la înmulțirea plantei.

## America Centrală



## Tikal

Astăzi în ruine, acest oraș și templele sale au fost construite de mayași, o veche civilizație care locuia în America Centrală.



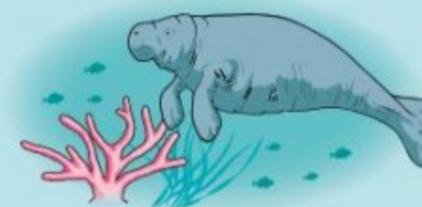
## Belize

Suprafață:  
**23 000 km<sup>2</sup>**  
Populație:  
**288 000 de locuitori**  
Capitală:  
**Belmopan**  
Limbă:  
**engleză**  
Monedă:  
**dolar de Belize**



## Bariera de corali

În largul Belizei se întinde o imensă barieră de corali. Aici trăiesc mii de specii de pești, delfini, rechini și lamantini (vaca-de-mare).



## Honduras

Suprafață:  
**112 000 km<sup>2</sup>**  
Populație:  
**7,1 milioane de locuitori**  
Capitală:  
**Tegucigalpa**  
Limbă:  
**spaniolă**  
Monedă:  
**lempira**



## Guatemala

Suprafață:  
**109 000 km<sup>2</sup>**  
Populație:  
**13,3 milioane de locuitori**  
Capitală:  
**Guatemala**  
Limbă:  
**spaniolă**  
Monedă:  
**quetzal**



## Salvador

Suprafață:  
**21 000 km<sup>2</sup>**  
Populație:  
**6,8 milioane de locuitori**  
Capitală:  
**San Salvador**  
Limbă:  
**spaniolă**  
Monedă:  
**dolarul american**



## Nicaragua

Suprafață:  
**148 000 km<sup>2</sup>**  
Populație:  
**5,6 milioane de locuitori**  
Capitală:  
**Managua**  
Limbă:  
**spaniolă**  
Monedă:  
**cordoba**



## Costa Rica

Suprafață:  
**51 000 km<sup>2</sup>**  
Populație:  
**4,4 milioane de locuitori**  
Capitală:  
**San José**  
Limbă:  
**spaniolă**  
Monedă:  
**colon costarican**



## Panama

Suprafață:  
**77 000 km<sup>2</sup>**  
Populație:  
**3,3 milioane de locuitori**  
Capitală:  
**Panama**  
Limbă:  
**spaniola**  
Monedă:  
**balboa și dolarul american**



## Cafeaua

Țările din această regiune produc multă cafea. În America Centrală există 300 000 de producători de cafea!



## DE REȚINUT

- America Centrală este un teritoriu care unește America de Nord cu America de Sud.
- Ea este formată din 7 țări: Belize, Guatemala, Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica și Panama.
- Aceste țări sunt, în general, agricole. Aici se produc porumb, banane și cafea.
- Canalul Panama, cu o lungime de 80 km, unește Oceanul Atlantic de cel Pacific.

**Corali:** viețuitoare marine de mică dimensiune care trăiesc în grupuri și formează sub apă un fel de roci (recife).  
**Lamantin:** mamifer marin erbivor.

## JO versus animale: oamenii sunt net învinși

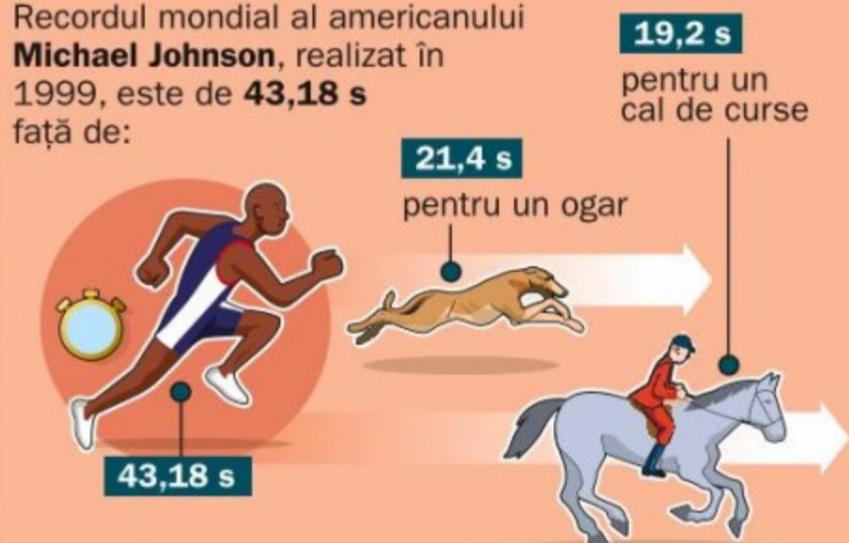
### La 200 de metri

Recordul jamaicanului **Usain Bolt**, realizat în 2009, este de **19,19 s** față de:



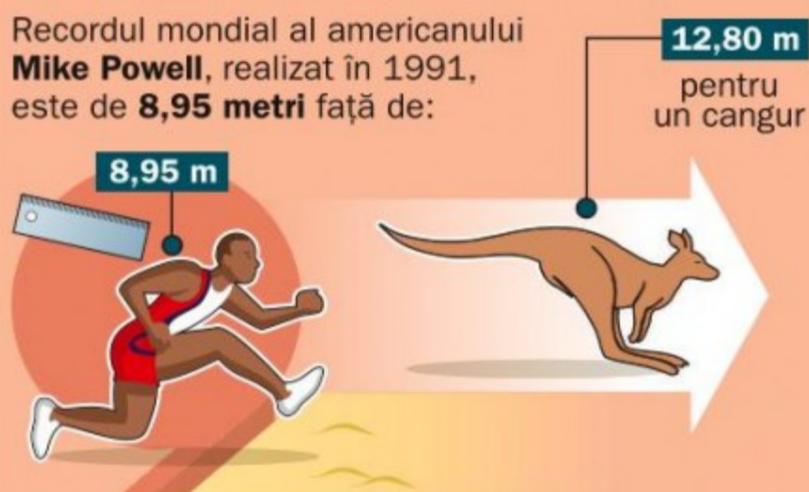
### La 400 de metri

Recordul mondial al americanului **Michael Johnson**, realizat în 1999, este de **43,18 s** față de:



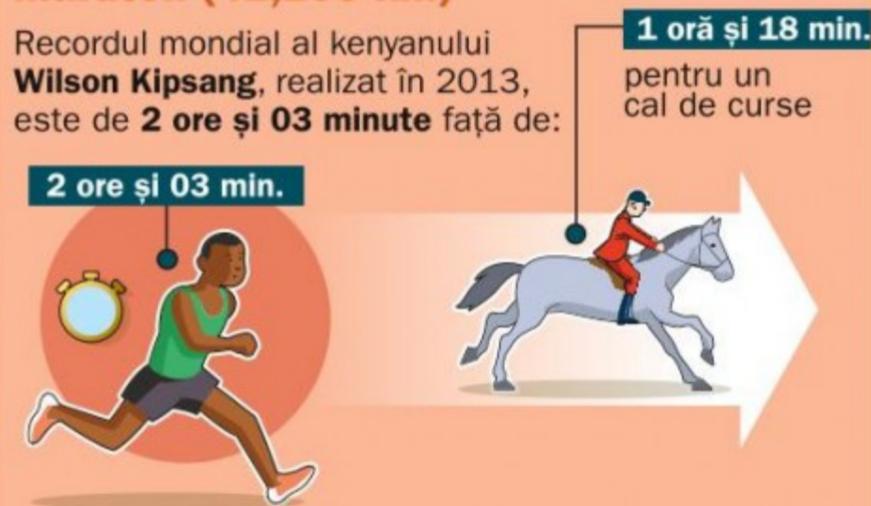
### Săritura în lungime

Recordul mondial al americanului **Mike Powell**, realizat în 1991, este de **8,95 metri** față de:



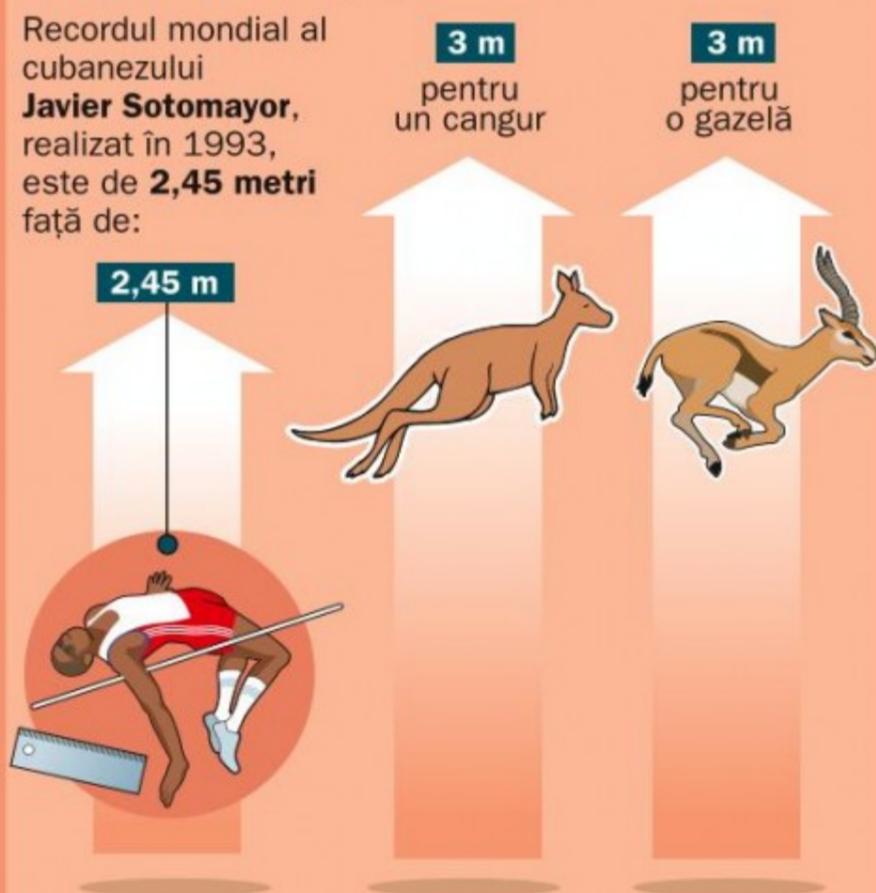
### Maraton (42,195 km)

Recordul mondial al kenyanului **Wilson Kipsang**, realizat în 2013, este de **2 ore și 03 minute** față de:



### Săritura în înălțime

Recordul mondial al cubanezului **Javier Sotomayor**, realizat în 1993, este de **2,45 metri** față de:



### Haltere

Cea mai mare greutate ridicată de un sportiv la JO aparține iranianului **Hossein Reza Zadeh**, în 2004: **263 kg**.

900 kg

O gorilă poate ridica până la 900 kg.

300 kg

Cu trompa sa, un elefant poate căra până la 300 kg, iar pe spate, mai mult de 800 kg.



## Animale sălbatice de la noi

### Huhurezul mic

Este întâlnit în păduri deschise și în zone agricole cu arbori răzleți. Vânează în special noaptea. Se hrănește cu rozătoare, păsări mici...



22 cm



### Șarpele de iarbă

← între 50 și 60 cm →

Acest șarpe trăiește atât pe pământ, cât și în apă și se hrănește cu rozătoare mici, reptile... Are vâzul slab, dar corpul său percepe foarte bine vibrațiile. Așa își reperează prada.

### Veverița

Rozătoare de talie mică, trăiește în copaci, singură sau în pereche. Lacomă, își face rezerve de hrană pe care le ascunde în scorburile copacilor.



← 15 cm →



← anvergura aripilor între 15 și 20 cm →

### Liliacul

Singurul mamifer care poate zbura. Este aproape orb, dar are un auz foarte bine dezvoltat. Pentru a se orienta, liliacul emite ultrasunete. Se hrănește cu insecte.



### Broasca

Este un amfiban cu spatele lat și picioare scurte care îl împiedică să sară bine. Trăiește în găuri, pe sub pietre și se hrănește cu insectele pe care le prinde cu limba.



← între 10 și 18 cm →

### Cerbul

Acest mamifer are pe cap două coarne ramificate care cad și se refac în fiecare an. Se hrănește cu iarbă, muguri, fructe...



← între 1,60 și 2,15 m →

### Vulpea

Mamifer cu blana de la roșcat până la alb-cenușiu. La căderea nopții, vânează rozătoare, iepuri... Uneori, împinsă de foame, atacă animale din ogradă.



← 70 cm →

### Mistrețul

Este un mamifer cu păr aspru și negru, dotat cu un auz excelent și un miros foarte bun. Atunci când se simte amenințat, nu ezită să atace omul.



← între 1,10 și 1,80 m →

### Ariciul

Mamifer acoperit de ace. De îndată ce se simte în pericol, se face ghem. Se hrănește cu rozătoare mici, viermi, melci...



← 25 cm →

### Nevăstuica

Un carnivor mic, suplu și agil, care se furișează uneori în cotețele de găini pentru a găsi hrana.



← 50 cm →

### Lupul

Mamifer cu vâz și auz excelente: poate auzi zgomote de până la 10 km depărtare și simte mirosul unui animal chiar și la 3 zile după ce acesta a trecut. În general, trăiește în haite.



← între 1,30 și 1,60 m →

### Stârcul

Pasăre cu un cioc foarte subțire și picioare lungi, care se hrănește cu pești, broaște... Trăiește solitar în mlaștini și este foarte temător.



↑ înălțime 1,20 m ↓

## DE REȚINUT

- În țara noastră trăiesc o multitudine de animale sălbatice precum huhurezul, lupul sau mistrețul.
- Cele mai multe animale sunt nocturne și temătoare. Trăiesc în vizuini săpate în pământ, în scorburile din copaci...
- Unele, precum liliacul, lupul sau mistrețul, au simțurile foarte dezvoltate.
- Din păcate, mediile naturale în care trăiesc aceste animale (mlaștini, păduri, câmpii, pășuni...) sunt uneori distruse.

**Carnivor:** care se hrănește cu carne.  
**Ultrasunet:** sunet foarte ascuțit pe care omul nu îl poate auzi.  
**Amfiban:** animal care poate trăi atât pe uscat, cât și în apă.