**Lecția 4: “Cum au distrus alimentele ultraprocesate gătitul în casă?”**

Suport de curs pentru profesori

**Durata: 1 oră**

**Grup țintă: Clasele 0-4**

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor înțelege ce sunt alimentele ultraprocesate.
2. Vor recunoaște importanța gătitului acasă.
3. Vor descoperi beneficiile implicării în pregătirea mâncării alături de familie.

**Materiale necesare:**

* Ilustrații cu alimente naturale și ultraprocesate (ex.: mere vs. suc de mere îmbuteliat).
* Liste de produse alimentare pentru activitatea practică.
* Fișele de lucru pentru elevi.
* Markere și coli de hârtie pentru desen.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
"Astăzi vom învăța despre un lucru important: cum alimentele ultraprocesate ne-au schimbat obiceiurile de gătit acasă. Ați observat că uneori cumpărăm mâncare gata făcută în loc să gătim împreună cu familia? Haideți să vedem de ce este important să ne întoarcem la gătitul acasă!"

**Activitate:**

* Întrebați elevii: "Ați gătit vreodată cu familia voastră? Ce v-a plăcut cel mai mult?"
* Ascultați câteva răspunsuri și încurajați discuția.

**2. Poveste: Gătitul cu dragoste (15 minute)**

**Profesorul:**  
"Vă voi spune o poveste despre doi frați, Maria și Radu, care au descoperit cât de frumos este să gătești împreună cu familia."

Citiți povestea „Cum ChefBot 3000 a înlocuit gătitul în familie,” subliniind:

**Povestea alimentelor ultraprocesate care au distrus gǎitul în casǎ**

Narrator: Într-un viitor nu foarte îndepărtat, trăia o familie într-o casă inteligentă, unde toate treburile erau făcute de roboți.

În această casă, Radu și Maria, doi frați curioși și plini de energie, aveau un robot de bucătărie pe nume „ChefBot 3000”. ChefBot era programat să pregătească orice fel de mâncare dintr-o simplă comandă vocală.

Maria: (Entuziasmată) Radu, ce vrei să mâncăm azi? Cred că vreau pizza cu brânză și pepperoni! Radu: (Cu un zâmbet) Da, și eu! ChefBot, pregătește-ne două pizze mari!

ChefBot 3000: (Cu o voce robotică prietenoasă) Comanda a fost primită. Încep pregătirea acum! Narrator: În doar câteva minute, ChefBot a scos din cuptor două pizze perfect aranjate, aburinde și aromate. Radu și Maria au început să mănânce, dar ceva lipsea...

Maria: (Curioasă) Radu, îți amintești când găteam împreună cu mama și tata? Era mult mai distractiv!

Radu: (Gânditor) Da, și mirosea așa de bine în casă. Și fiecare avea câte o sarcină: eu tăiam legumele, tu amestecai sosul... Cred că mâncarea avea un gust mai bun atunci.

Narrator: În timp ce își aminteau aceste momente, au auzit un zgomot ușor venind dinspre dulapul vechi din bucătărie. Apropiindu-se, au găsit o cutie prăfuită plină de cărți de rețete. Erau rețetele pe care le foloseau părinții lor când găteau împreună.

Maria: (Entuziasmată) Uite, Radu! Sunt rețetele pe care le foloseam împreună cu mama și tata! Ce-ar fi să încercăm să gătim din nou fără ChefBot?

Radu: (Hotărât) Da, hai să o facem! Vreau să simt din nou mirosul de prăjituri proaspăt coapte în toată casa.

Narrator: Maria și Radu au început să răsfoiască cartea de rețete și au ales una dintre preferatele lor din copilărie: prăjitura cu mere a mamei.

Fiecare și-a luat o sarcină: Radu curăța merele, iar Maria măsura ingredientele. În curând, bucătăria era plină de mirosuri dulci și de râsetele lor.

Părinții: (Intrând în bucătărie) Ce se întâmplă aici? Voi gătiți?

Maria: (Zâmbitoare) Da, ne-am gândit că ar fi mai distractiv să gătim împreună, ca pe vremuri. Uite, am ales rețeta ta de prăjitură cu mere!

Narrator: Părinții lor au fost impresionați și s-au alăturat imediat. Au început să povestească despre momentele pe care le petreceau împreună în bucătărie, despre cum fiecare rețetă avea o amintire specială legată de familie.

Radu: (Bucuros) Uite, chiar dacă nu e perfectă, prăjitura asta are ceva ce ChefBot nu poate să adauge – dragoste și timp petrecut împreună.

Maria: (Fericită) Ai dreptate! Nu e vorba doar de mâncare, ci de momentele petrecute împreună. E mult mai plăcut decât să comanzi ceva rapid sau să lași un robot să facă totul.

Narrator: În acea seară, familia s-a așezat la masă și a savurat prăjitura împreună. Nu era doar despre gustul prăjiturii, ci despre bucuria de a fi împreună și de a crea ceva cu propriile mâini.

Intrebare pentru elevi: La finalul poveștii, fiecare copil poate împărtăși o experiență în care a gătit împreună cu familia sa sau poate sugera o rețetă pe care ar dori să o încerce cu părinții. Astfel, se va crea o conexiune între poveste și experiențele lor personale, subliniind importanța timpului petrecut în familie.

**Întrebare deschisă:**

* „Credeți că un robot sau un aliment ultraprocesat poate înlocui dragostea și implicarea dintr-o masă pregătită cu mâinile voastre?”

**3. Ce sunt alimentele ultraprocesate? (10 minute)**

**Profesorul:**  
"Alimentele ultraprocesate sunt acele produse care sunt făcute în fabrici și conțin multe ingrediente artificiale. Ele sunt ușor de folosit, dar nu sunt sănătoase."

**Exemple:**

* **Natural:** Mere proaspete, pâine făcută acasă.
* **Ultraprocesat:** Suc de mere îmbuteliat, pizza congelată.

**Discuție:**

* De ce credeți că alimentele naturale sunt mai bune pentru sănătatea noastră?

**4. Activitate practică: Detectivii ingredientelor naturale (20 minute)**

**Instrucțiuni pentru activitate:**

1. Împărțiți elevii în 2 echipe.
2. Fiecare echipă primește o listă cu produse alimentare (ex.: pâine, chipsuri, suc).
3. Elevii trebuie să identifice produsele naturale și ultraprocesate, bazându-se pe lista ingredientelor.

**Discuție:**

* Fiecare echipă prezintă ce a descoperit.
* Întrebați elevii: "Cum putem înlocui alimentele ultraprocesate cu unele naturale?"

**5. Concluzie și reflecție (5 minute)**

**Profesorul:**  
"Astăzi am învățat că gătitul acasă este mai sănătos și mai distractiv. Alimentele ultraprocesate pot părea convenabile, dar nu ne oferă nutrienții de care avem nevoie. Voi ce rețetă ați vrea să gătiți cu familia voastră?"