**Lecția 1: Drumul alimentelor**

**Introducere**

Această lecție are scopul de a ajuta copiii să descopere traseul alimentelor de la sursa lor naturală până la raftul magazinului. Prin activități interactive, vom explora de unde provin principalele grupe de alimente și ce procese suferă acestea înainte de a ajunge pe mesele noastre.

**Materiale necesare**

* **Banner ilustrat** cu patru secțiuni: fermă, câmpuri de cereale, livadă, supermarket.
* **Alimente magnetice sau decupaje laminate** (Lapte, Ou, Miere, Pâine, Porumb, Pește, Măr, Brânză, Iaurt, Orez, Cartofi, Morcovi, Roșii, Castraveți, Căpșuni, Struguri, Carne de pui, Carne de vită, Ulei de floarea-soarelui, Ceapă, Ardei, Nuci, Pară, Zmeură, Unt, Ciuperci, Fasole boabe, Lămâi, Cereale de mic dejun, Croissant, Înghețată, Biscuiți, Paste, Mămăligă, Chipsuri).
* Alimente decupate dimensiune mai mare: bob de grâu, făină, paste, pâine, lapte, iaurt, brânză, pește, trestie de zahăr, zahăr rafinat, ciocolată, cartof, chips.
* **Fișe de activitate** pentru completare individuală.

**Etape de desfășurare a lecției**

**1. Explorăm traseul alimentelor folosind bannerul ilustrat**

Profesorul arată bannerul și le cere copiilor să identifice fiecare secțiune:

* "Ce vedeți aici?" (Copiii identifică vaci, copaci, grâu etc.).
* "Aici e o fermă! Ce animale trăiesc pe o fermă?"
* "Pe câmpuri ce plante credeți că cresc?"
* "În livadă ce fructe ați cules vreodată?"
* "Ce alimente găsim în supermarket?"

Copiii sunt încurajați să facă legături între materiile prime și produsele finite.

**2. Întrebări interactive pentru aprofundarea cunoștințelor**

Profesorul pune întrebări pentru a ghida discuția:

**Cereale și produse din cereale**

* "Ce se întâmplă cu grâul după ce este recoltat?"
  + *Boabele sunt transformate în făină, iar din făină se fac pâinea, pastele, biscuiții.*
* "Din ce alte cereale putem face pâine?" (secara, ovăz, porumb).
* "Care este diferența dintre făina albă și cea integrală?"
  + *Făina albă este rafinată, conține mai puține fibre și nutrienți. Făina integrală păstrează toate părțile boabelor de grâu.*

**Produse lactate**

* "De ce trebuie procesat laptele în fabrici?"
  + *Pentru a distruge bacteriile periculoase prin pasteurizare.*
* "Ce alimente se obțin din lapte?" (iaurt, brânză, unt).

**Carne și pește**

* "Cum ajunge peștele în supermarket?"
  + *Este prins din ape naturale sau crescut în ferme piscicole, apoi ambalat și refrigerat.*
* "De ce trebuie refrigerată carnea?"
  + *Pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor.*

**Zahăr și ciocolată**

* "Din ce plante se obține zahărul?" (sfeclă, trestie de zahăr).
* "Cum se face ciocolata din boabele de cacao?"
  + *Boabele sunt fermentate, prăjite, apoi transformate în pastă de cacao.*

**Băuturi și sucuri**

* "Cum se obțin sucurile din fructe?"
  + *Fructele sunt spălate, stoarse și filtrate.*
* "De ce sucurile carbogazoase nu sunt sănătoase?"

### Conțin zahăr adăugat și pot afecta dinții.

### **Cereale și produse din cereale**

1. **"De ce este important să consumăm cereale integrale?"**
   * Pentru că sunt bogate în fibre, vitamine și minerale, ajutând digestia și menținând energia pe termen lung.
2. **"Ce tipuri de paste sunt mai sănătoase: cele din făină albă sau cele integrale?"**
   * Pastele integrale conțin mai multe fibre și nutrienți, fiind mai benefice pentru sănătate.

**Produse lactate**

1. **"Ce este intoleranța la lactoză?"**
   * Este incapacitatea organismului de a digera lactoza, zahărul natural din lapte, ceea ce poate cauza disconfort digestiv.
2. **"Cum se face brânza?"**
   * Laptele este coagulat cu ajutorul enzimelor sau bacteriilor benefice, apoi presat și maturat pentru a obține diferite tipuri de brânză.

**Carne și pește**

1. **"De ce este important să gătim bine carnea?"**
   * Pentru a distruge bacteriile dăunătoare și a preveni intoxicațiile alimentare.
2. **"Ce beneficii are peștele pentru sănătate?"**
   * Este bogat în proteine, acizi grași Omega-3 și vitamine esențiale pentru creier și inimă.

**Zahăr și ciocolată**

1. **"Care este diferența dintre ciocolata neagră și cea cu lapte?"**
   * Ciocolata neagră conține mai multă pastă de cacao și mai puțin zahăr, fiind mai sănătoasă decât cea cu lapte.
2. **"Ce efecte are consumul excesiv de zahăr?"**
   * Poate duce la probleme dentare, creștere în greutate și risc de diabet de tip 2.

**Băuturi și sucuri**

1. **"Care este diferența dintre sucurile naturale și cele din comerț?"**
   * Sucurile naturale sunt obținute direct din fructe, fără adaos de zahăr sau conservanți, pe când cele din comerț pot conține îndulcitori și aditivi.
2. **"De ce este important să bem apă în loc de băuturi dulci?"**

* Apa hidratează organismul fără calorii, spre deosebire de băuturile îndulcite care pot contribui la probleme de sănătate.

**3. Joc interactiv: Originea alimentelor**

Copiii primesc imagini cu alimente și trebuie să le plaseze în locul corect pe banner. Profesorul pune întrebări suplimentare pentru a stimula gândirea critică.

**Variante de desfășurare:**

* Fiecare copil trage un cartonaș cu un aliment și trebuie să îl plaseze corect pe banner.
* Grupurile de copii primesc un set de alimente și trebuie să le împartă corect între fermă, câmp, livadă și supermarket.
* Se poate organiza un „lanț al alimentelor”, unde copiii trebuie să urmeze traseul complet al unui produs (ex. laptele – vacă – pasteurizare – iaurt).
* Se pot folosi materiale reale pentru a arăta diferențele dintre produsele procesate și cele naturale.

**4. Fișe de activitate pentru consolidarea cunoștințelor**

Copiii completează desene și asociază alimentele cu sursele lor:

1. **Vaca fără lapte** – copiii desenează un pahar de lapte.
2. **Stup fără miere** – desenează un borcan cu miere.
3. **Găină fără ou** – desenează oul în cuibar.
4. **Pom fără fructe** – desenează fructele care cresc în acel pom.
5. **Câmp fără grâu** – desenează spice de grâu sau porumb.

**Activitate opțională:**

* Copiii își desenează alimentul preferat și traseul acestuia până la magazin.
* Se poate organiza o scurtă prezentare în care fiecare copil explică traseul unui aliment.

**Concluzie**

Această lecție ajută copiii să facă legătura dintre alimente și sursele lor naturale. Ei învață să aprecieze hrana și munca depusă pentru a o produce, învățând să facă alegeri alimentare mai conștiente.