

Programul START

MODUL 1

Drumul alimentelor

**Împreună, transformăm tinerii în
adevărați eroi ai sănătății fizice, mintale
și emoționale - Generația H**

Despre noi

School of Health, creat de Asociația Wello, este singurul program inovator la nivel național care folosește tehnologia pentru a promova nutriția, sănătatea mintală și activitatea fizică în rândul copiilor și adolescenților. Acesta poate fi accesat atât fizic, cât și online, datorită parteneriatului cu Ministerul Educației și sprijinului oferit de Fondation Botnar.

Programul X

S – Sănătate: Mese echilibrate pentru o creștere armonioasă

T – Traseu: Descoperim de unde vin alimentele

A – Alegere: Cum să alegem ce e mai bun pentru noi

R – Respect: Grija față de natură și resurse

T – Taie risipa: Învăț să apreciezi și să folosești tot ce ai

MODUL 1

Drumul alimentelor

MODUL 2

Cum să ne alcătuim mesele



Titlu

- **Ce vom învăța astăzi?**

De unde provin alimentele noastre?

Ce procese suferă înainte de a ajunge pe masa noastră?

Cum putem respecta mâncarea și oamenii din jurul nostru?

- **De ce este important?**

Înțelegem valoarea fiecărui aliment și a fiecărei persoane.



Titlu

- **Banner ilustrat**

4 secțiuni:

Fermă: vaci, găini, oi.

Câmpuri: grâu, porumb, floarea-soarelui.

Livada: mere, pere, prune.

Supermarket: rafturi cu alimente ambalate.

- **Întrebări pentru copii:**

„Ce vedeți aici?”

„Ce animale trăiesc pe o fermă?”

„Ce fructe ați cules vreodată dintr-o livadă?”



Titlu

- **„Ce se întâmplă cu grâul după ce este recoltat?”**

Boabele de grâu sunt măcinate în făină.

Din făină se face pâine, paste, biscuiți.

- **Diferența între făina albă și făina integrală:**

Făina albă: mai puține fibre și nutrienți.

Făina integrală: bogată în fibre și vitamine.

- **„De ce trebuie procesat laptele în fabrici?”**

Laptele este pasteurizat pentru a elimina bacteriile dăunătoare.

- **Alimente obținute din lapte:**

Iaurt: fermentat cu bacterii benefice.

Brânză: obținută prin coagularea laptelui.

Unt: obținut din smântână bătută.



Titlu

- „Cum ajunge peștele în supermarket?”

Peștele este prins sau crescut în ferme piscicole, apoi curățat și ambalat.

- „De ce este necesară refrigerarea cărnii?”

Refrigerarea încetinește creșterea bacteriilor și păstrează prospețimea.

- „Din ce plante se obține zahărul?”

Zahărul provine din sfeclă de zahăr și trestie de zahăr.

- „Cum se face ciocolata din boabele de cacao?”

Boabele sunt fermentate, prăjite și măcinate, apoi amestecate cu zahăr și lapte.



Titlu

- „Cum se obțin sucurile din fructe?”

Fructele sunt stoarse, filtrate și pasteurizate pentru a fi păstrate mai mult timp.

- „De ce sucurile carbogazoase îndulcite nu sunt sănătoase?”

Conțin zahăr adăugat și aciditate care poate afecta dinții și sănătatea generală.



Titlu

- **Diversitatea alimentelor și a oamenilor**
 - Alimentele vin din locuri diferite: fermă, grădină, livadă, câmp.
 - Oamenii sunt și ei diferiți, dar fiecare este special în felul său.
 - Experiențele prin care trecem ne modelează unicitatea, la fel ca procesele alimentelor.
-
- „Ați observat că alimentele vin din locuri diferite? Credeți că și oamenii sunt diferiți, dar speciali?”
 - „Dacă merele cresc în livadă și grâul pe câmp, înseamnă că unul e mai bun? Cum e cu oamenii?”
 - „Cum ne influențează experiențele felul în care arătăm sau ne comportăm?”



Titlu

- **Prejudecăți despre alimente și oameni**

Un măr pătat sau o legumă ciudată nu sunt mai puțin sănătoase.

Ambalajul frumos nu înseamnă automat aliment sănătos.

La fel, oamenii nu trebuie judecați după cum arată.

- Ați auzit pe cineva spunând că un aliment este ‘rău’ doar pentru că nu arată bine?”
- „Dacă vedem un aliment ambalat frumos și unul simplu, care este mai sănătos?”
- „Știați că fiecare aliment are un rol important? Credeți că și fiecare persoană are un rol special?”
- „Dacă o albină este mică și o vacă este mare, înseamnă că una este mai importantă?”



Titlu

- **Ce am învățat astăzi?**

Drumul alimentelor de la fermă până pe masa noastră.

Importanța diversității în alimentație și în viața de zi cu zi.

Cum să apreciem alimentele și să respectăm oamenii din jurul nostru.

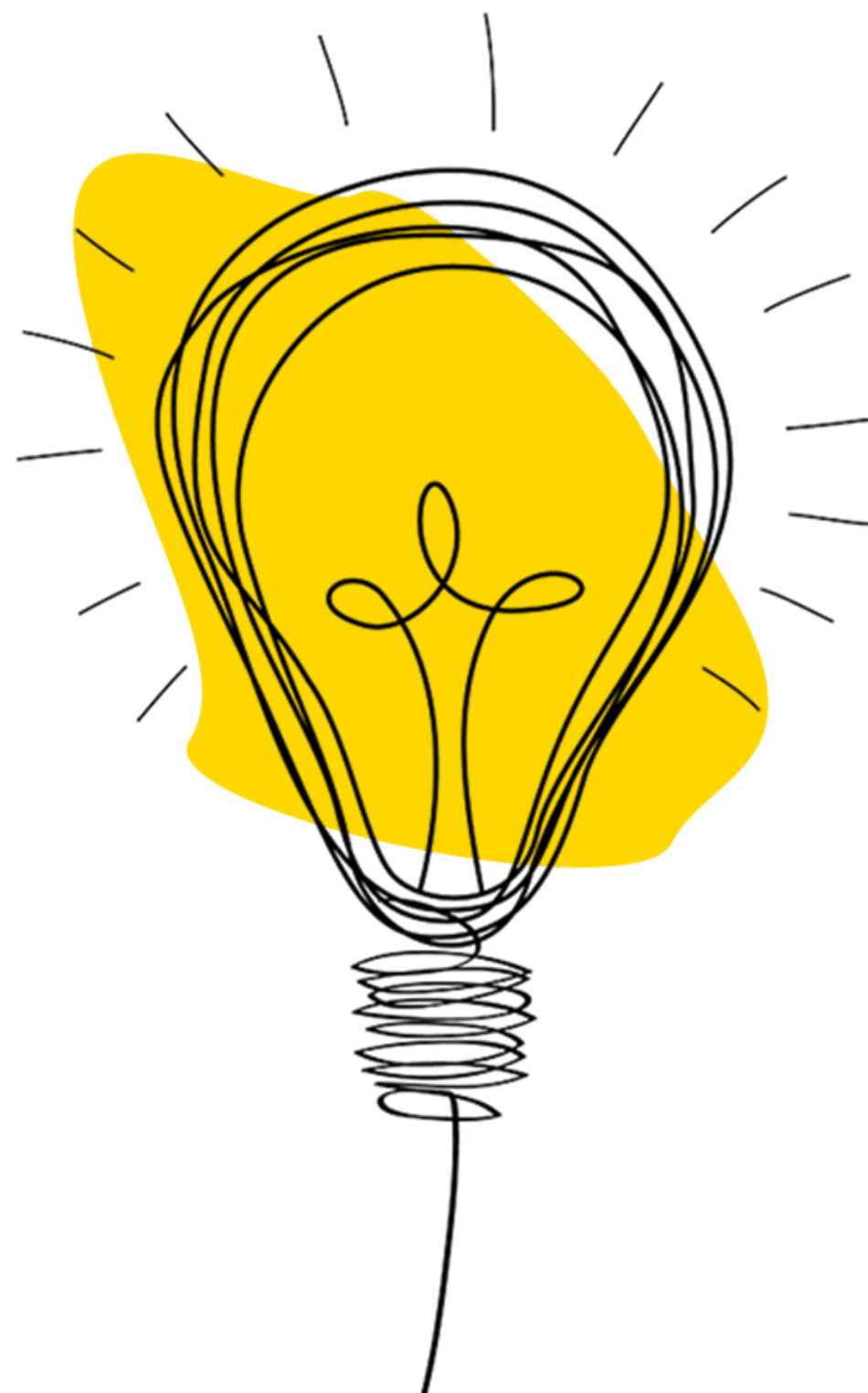
- **Mesaj final:**

„Așa cum fiecare aliment are un rol în a ne hrăni, fiecare dintre noi are un rol special în comunitate”

Mulțumim pentru atenție!



Scanează și descoperă!



SH SCHOOL OF HEALTH

Alătură-te nouă în formarea

**Generației H, adevărații eroi ai
sănătății!**

Contact:

cristina@school-health.ro / anca@school-health.ro