### **Introducere**

**Voluntar:** „Bună, copii! Astăzi vom învăța despre Drumul alimentelor, adică despre cum ajung alimentele pe masa noastră. Vom afla de unde vin, ce procese trec și ce învățăm din această călătorie. Sunteți pregătiți?”

(Așteptați reacțiile copiilor, încurajați entuziasmul.)

### **1. Banner ilustrat – Cum folosim?**

**Voluntar:** (Arată bannerul ilustrat) „Uitați-vă la acest banner! Este împărțit în patru secțiuni: fermă, câmpuri de cereale, livadă și supermarket.”

**Întrebări:**

1. „Ce vedeți aici?”  
   (Lăsați copiii să răspundă. Dacă nu sunt siguri, oferiți sugestii: vaci, copaci, grâu etc.)
2. „Aici este o fermă! Ce animale trăiesc pe o fermă?”  
   (Răspunsuri așteptate: vaci, găini, oi, porci.)
3. „Pe câmpuri ce plante credeți că cresc?”  
   (Răspunsuri așteptate: grâu, porumb, floarea-soarelui.)
4. „În livadă, ce fructe ați cules vreodată?”  
   (Răspunsuri așteptate: mere, pere, prune.)
5. „În supermarket, ce alimente găsim?”  
   (Răspunsuri așteptate: pâine, lapte, ouă, gem, miere.)

### **2. Cereale și produse din cereale**

**Voluntar:** „Acum să vedem ce se întâmplă cu grâul după ce este recoltat.”

**Întrebări:**

1. „Ce se întâmplă cu grâul după ce este recoltat?”

**Explicație:**  
„Boabele sunt duse la moară, unde sunt măcinate și transformate în făină. Din făină facem pâine, paste și biscuiți.”

1. „Din ce alte cereale putem face pâine?”  
   (Răspunsuri: secară, ovăz, porumb.)
2. „Care este diferența dintre făina albă și făina integrală?”

**Explicație:**  
„Făina albă este rafinată – i se îndepărtează tărâțele și germenii, deci are mai puține fibre și nutrienți. Făina integrală păstrează toate părțile boabelor, fiind mai sănătoasă și cu un gust mai intens.”

### **3. Produse lactate**

**Voluntar:** „Să vorbim despre lapte și produsele lactate!”

**Întrebări:**

1. „De ce trebuie procesat laptele în fabrici?”

**Explicație:**  
„Laptele crud poate conține bacterii care ne pot îmbolnăvi. Prin pasteurizare, laptele este încălzit și bacteriile sunt distruse, dar nutrienții rămân.”

1. „Ce alimente se obțin din lapte?”  
   (Răspunsuri: iaurt, brânză, unt.)

**Explicație:**  
„Iaurtul este făcut prin fermentarea laptelui cu bacterii bune. Brânza se face prin coagularea laptelui, iar untul este făcut prin baterea smântânii.”

### **4. Carne și pește**

**Voluntar:**

„Hai să vedem cum ajunge peștele pe mesele noastre.”

**Întrebări:**

1. „Cum ajunge peștele în supermarket?”

**Explicație:**  
„Peștele este prins din râuri sau mări, sau crescut în ferme piscicole. După aceea, este curățat și ambalat, apoi transportat la rece ca să rămână proaspăt.”

1. „De ce este necesară refrigerarea cărnii?”

**Explicație:**  
„Carnea poate dezvolta bacterii rapid dacă nu este păstrată la frig. Refrigerarea încetinește această creștere și păstrează carnea proaspătă.”

### **5. Zahăr și ciocolată**

**Voluntar:** „Acum să vorbim despre zahăr și ciocolată.”

**Întrebări:**

1. „Din ce plante se obține zahărul?”  
   (Răspunsuri: sfeclă de zahăr, trestie de zahăr.)

**Explicație:**  
„Zahărul este extras din aceste plante prin măcinare și fierbere.”

1. „Cum se face ciocolata din boabele de cacao?”

**Explicație:**  
„Boabele de cacao sunt culese, fermentate, uscate și prăjite. Apoi sunt măcinate și amestecate cu zahăr și lapte pentru a obține ciocolată.”

### **6. Băuturi și sucuri**

**Voluntar:** (Arată imaginea cu sucuri)  
„Cum ajung sucurile la noi?”

**Întrebări:**

1. „Cum se obțin sucurile din fructe?”

**Explicație:**  
„Fructele sunt spălate, stoarse și filtrate. Uneori sucurile sunt pasteurizate pentru a dura mai mult.”

1. „De ce sucurile carbogazoase îndulcite nu sunt sănătoase?”

**Explicație:**  
„Conțin mult zahăr adăugat și aciditate, care pot afecta dinții și sănătatea.”

### **7. Activitate interactivă – Originea alimentelor**

**Voluntar:**  
„Acum să vedem dacă ați învățat ceva! Fiecare dintre voi va alege un aliment și va spune de unde provine.”

- copii pot extrage alimentele dintr-un bol sau acestea pot fi puse cu partea desenată în jos, astfel încât să fie o surpriză.

**Materiale necesare:**

* Decupaje cu alimente (lapte, ouă, miere, pâine etc.).
* Bannerul ilustrat.

**Instrucțiuni:**

* Copiii aleg un aliment și îl plasează în secțiunea corectă de pe banner.
* Puneți întrebări legate de alimentul ales:
* **Lapte:** "De ce trebuie procesat laptele înainte de a fi consumat?"
  + Explicație: "Laptele trebuie pasteurizat pentru a distruge bacteriile periculoase și a-l face sigur pentru consum."
* **Ou:** "De ce trebuie să gătim ouăle înainte de a le consuma?"
  + Explicație: "Ouăle crude pot conține bacterii periculoase, cum ar fi Salmonella. Prin fierbere sau prăjire, acestea devin sigure pentru consum."
* **Miere:** "Cum transformă albinele nectarul florilor în miere?"
  + Explicație: "Albinele colectează nectarul, îl descompun cu ajutorul enzimelor și îl depozitează în faguri, unde apa se evaporă și devine miere."
* **Pâine:** "De ce este nevoie de drojdie pentru a face pâine?"
  + Explicație: "Drojdiile produc gaze care ajută aluatul să crească și să fie pufos."
* **Porumb:** "Ce produse se obțin din porumb în afară de mămăligă?"
  + Explicație: "Din porumb se pot face fulgi de porumb, ulei de porumb și popcorn."
* **Pește:** "De ce este important să consumăm pește proaspăt?"
  + Explicație: "Peștele proaspăt are mai mulți nutrienți și nu conține bacterii periculoase."
* **Măr:** "Care sunt beneficiile consumului de mere pentru sănătate?"
  + Explicație: "Merele sunt bogate în fibre și vitamine, fiind benefice pentru digestie."
* **Brânză:** "Cum se transformă laptele în brânză?"
  + Explicație: "Laptele este închegat cu ajutorul enzimelor, apoi presat și maturat."
* **Iaurt:** "Ce bacterii benefice se găsesc în iaurt?"
  + Explicație: "Iaurtul conține probiotice care ajută digestia și imunitatea."
* **Gem de fructe:** "Cum se conservă gemul pentru a rezista mai mult timp?"
  + Explicație: "Prin fierbere și adăugarea zahărului, care acționează ca un conservant natural."
* **Orez:** "Care este diferența dintre orezul alb și cel integral?"
  + Explicație: "Orezul integral păstrează tărâțele și are mai multe fibre decât cel alb."
* **Cartofi:** "Cum putem găti cartofii într-un mod mai sănătos?"
  + Explicație: "Cartofii fierți sau copți sunt mai sănătoși decât cei prăjiți."
* **Morcovi:** "De ce sunt morcovii portocalii?"
  + Explicație: "Morcovii conțin betacaroten, un pigment natural care le oferă culoarea portocalie."
* **Roșii:** "Care este diferența dintre roșiile crescute în seră și cele cultivate în grădină?"
  + Explicație: "Roșiile de grădină cresc natural la soare și au un gust mai dulce și mai intens, în timp ce cele din seră sunt crescute în condiții controlate, dar uneori pot avea un gust mai puțin pronunțat."
* **Căpșuni:** "De ce este important să consumăm căpșuni în sezonul lor natural?"
  + Explicație: "Căpșunile cultivate în sezon sunt mai dulci, mai suculente și au un conținut mai mare de nutrienți."
* **Ceapă:** "De ce ne ustură ochii când tăiem ceapa?"
  + Explicație: "Ceapa conține compuși cu sulf care sunt eliberați în aer și irită ochii."
* **Nuci:** "De ce sunt nucile o sursă bună de energie?"
  + Explicație: "Nucile sunt bogate în grăsimi sănătoase, proteine și fibre."

 **Ciuperci:** "Conțin ciupercile proteine?"

Explicație: "Ciupercile nu conțin mai multe proteine decât carnea. Ele sunt valoroase mai ales pentru conținutul lor de fibre, vitamine și antioxidanți."

* **Lămâi:** "De ce sunt lămâile atât de acre?"
  + Explicație: "Lămâile conțin acid citric, care le oferă gustul acru specific."
* **Paste:** "De ce trebuie să fierbem pastele în apă cu sare?"
  + Explicație: "Sarea îmbunătățește gustul pastelor și ajută la menținerea texturii."
* **Inghețată:** "De ce înghețata se topește repede la temperaturi ridicate?"
  + Explicație: "Înghețata conține apă și grăsimi care devin lichide la temperaturi mai mari."
* **Chips:** "De ce chipsurile sunt mai puțin sănătoase decât cartofii fierți?"
  + Explicație: "Chipsurile sunt prăjite în ulei și conțin multă sare și grăsimi."
* **Ardei:** "De ce ardeii au culori diferite?"
  + Explicație: "Culoarea ardeilor depinde de gradul lor de coacere. Ardeii verzi sunt necopți, cei galbeni și portocalii sunt în proces de maturare, iar cei roșii sunt complet copți și mai dulci."
* **Pară:** "Care este diferența dintre perele tari și cele moi?"
  + Explicație: "Perele tari sunt mai puțin coapte și conțin mai mult amidon, în timp ce cele moi au un conținut mai ridicat de zahăr și sunt mai suculente."
* **Zmeură:** "De ce trebuie consumată rapid zmeura după recoltare?"
  + Explicație: "Zmeura este un fruct delicat, care se strică rapid din cauza conținutului ridicat de apă și a pieliței subțiri."
* **Unt:** "Cum se obține untul din lapte?"
  + Explicație: "Untul este produs prin baterea smântânii, proces care separă grăsimea de lichid, formând textura cremoasă a untului."
* **Fasole boabe:** "Cum trebuie preparată fasolea uscată înainte de a fi consumată?"
  + Explicație: "Fasolea uscată trebuie lăsată la înmuiat în apă timp de câteva ore și apoi fiartă, pentru a deveni moale și ușor de digerat."
* **Cereale de mic dejun:** "Cum se produc cerealele pentru micul dejun?"
  + Explicație: "Boabele de cereale sunt măcinate, amestecate cu ingrediente precum zahăr sau miere, apoi extrudate și uscate pentru a obține forma finală."
* **Croissant:** "De ce croissantele sunt atât de pufoase?"
  + Explicație: "Aluatul croissantelor conține unt și este pliat în mai multe straturi, ceea ce creează textura aerată și fragedă."
* **Biscuiți:** "Cum devin biscuiții crocanți?"
  + Explicație: "Biscuiții sunt copți la temperaturi ridicate, eliminându-se astfel umiditatea și obținându-se textura crocantă."
* **Mămăligă:** "De ce este mămăliga un aliment popular?"
  + Explicație: "Mămăliga este sățioasă, ușor de preparat și bogată în carbohidrați. Se prepară prin fierberea făinii de porumb în apă cu sare."
* **Chips:** "De ce chipsurile sunt mai puțin sănătoase decât cartofii fierți?"
  + Explicație: "Chipsurile sunt prăjite în ulei și conțin multă sare și grăsimi, ceea ce le face mai puțin sănătoase decât cartofii fierți sau copți."

### **8. Fișa interactivă**

Fiecare copil va primi o fișă de activitate, pe care sunt încurajați să o completeze.

În fiecare cerc liber din dreptul imaginii, copii vor trebui să deseneze un aliment care poate proveni de la imaginea respectivă.

Ex. Vacă - unt, brânză, lapte

Găină - ou, carne de pui

Stup - miere

Pom - fructe

Lan - grâu, porumb etc.

Desen liber cu alimentul preferat

### **8. Concluzie**

**Voluntar:**  
„Astăzi am învățat cum ajung alimentele pe mesele noastre și cât de importante sunt toate aceste procese. Fiecare aliment are un rol important în sănătatea noastră. La fel și fiecare persoană din jurul nostru este specială și importantă, chiar dacă suntem diferiți.”

**Întrebări de încheiere:**

* „Ce aliment v-a plăcut cel mai mult să învățați despre el?”
* „Ce ați învățat nou astăzi?”