**Lecția 1: Drumul alimentelor**

**Suport de curs pentru profesori**  
**Durata:** 1 oră  
**Grup țintă:** Clasele 0-2

**Obiectivele lecției:**

* Elevii vor înțelege traseul alimentelor de la sursa lor naturală până la magazin.
* Vor identifica diferite categorii de alimente și originea acestora.
* Vor recunoaște importanța procesării alimentelor și efectele asupra sănătății.
* Vor înțelege diferența dintre alimentele proaspete și cele procesate.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Bună dimineața, dragii mei! Astăzi vom descoperi împreună de unde vin alimentele pe care le măncăm în fiecare zi. Credeți că laptele vine direct din cutia de pe raft? Dar pâinea din magazin? Haideți să aflăm împreună!”

(Profesorul încurajează copiii să răspundă, oferind validare: „Foarte bine!”, „Ce idee bună!”)

Prezentați un **banner ilustrat** cu traseul alimentelor:

* **Fermă** (vaci, găini, porci, stup de albine, grădină)
* **Câmp** (grâu, porumb, floarea-soarelui)
* **Livadă** (meri, peri, pruni, viță-de-vie)
* **Supermarket** (rafturi cu pâine, lapte, ouă, miere)

**Discuție:**  
„Aceste imagini ne vor ajuta să înțelegem drumul alimentelor. Unde credeți că cresc merele? Dar laptele, de unde vine?”

**2. Dezvoltarea lecției (30 minute)**

**Originea alimentelor (15 minute)**

**Profesorul:**  
„Acum să vedem cum ajung alimentele la noi.”

**Cereale și produse din cereale:**

* „Cum ajunge grâul să devină pâine?”  
  *Grâul este recoltat, măcinat în făină, apoi din făină se face pâine.*
* „Din ce alte cereale putem face pâine?\*”  
  *Secară, ovăz, porumb.*

**Produse lactate:**

* „De unde vine laptele și ce se face din el?”  
  *Laptele este muls de la vaci, procesat pentru siguranță și transformat în iaurt, brânză sau unt.*
* „De ce trebuie procesat laptele în fabrici?”  
  *Pentru a distruge bacteriile dăunătoare prin pasteurizare.*

**Fructe și legume:**

* „Cum ajung merele pe rafturile magazinelor?”  
  *Merele sunt culese din livezi, spălate, sortate și ambalate pentru vânzare.*
* „Ce fructe cresc în livezi?”  
  *Meri, peri, pruni, viță-de-vie.*

**Carne și pește:**

* „Cum ajunge peștele în supermarket?”  
  *Peștele este prins din ape naturale sau crescut în ferme piscicole, apoi curățat, filetat și ambalat.*
* „De ce este necesară refrigerarea cărnii?”  
  *Pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor și a păstra prospețimea.*

**Procesarea alimentelor (15 minute)**

**Profesorul:**  
„De ce trebuie procesate unele alimente?”

* **Laptele** este pasteurizat pentru a elimina bacteriile.
* **Peștele** și **carnea** sunt refrigerate pentru a se păstra proaspete.
* **Sucurile de fructe** sunt filtrate și pasteurizate pentru a dura mai mult.
* **Zahărul** este obținut din sfeclă sau trestie de zahăr prin extragerea și cristalizarea sucului dulce.
* **Ciocolata** este făcută din boabe de cacao fermentate, uscate, prăjite și amestecate cu zahăr și lapte.

**Discuție:**

* „Care este diferența dintre făina albă și cea integrală?”  
  *Făina integrală păstrează toate părțile bobului de grâu, fiind mai bogată în fibre.*
* „Cum se face mierea?”  
  *Albinele colectează nectarul florilor, îl transformă în miere și îl depozitează în faguri.*

**3. Activitate practică (20 minute)**

**Joc: Originea alimentelor**

**Materiale necesare:**

* Alimente magnetice sau decupaje laminate.
* Bannerul ilustrat descris mai sus.
* Magneți sau Velcro pentru a atașa decupajele.

**Instrucțiuni:**

1. Puneți pe o masă **imagini cu alimente** (lapte, miere, pâine, pește, mere).
2. Elevii vor lua câte o imagine și vor plasa alimentul pe bannerul corespunzător (fermă, câmp, livadă, supermarket).
3. Fiecare copil trebuie să spună de unde provine alimentul și ce se face din el.

**4. Concluzie (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Astăzi am învățat despre drumul alimentelor! De mâine, când măncați o felie de pâine sau beți lapte, gândiți-vă la tot procesul prin care au trecut aceste alimente pentru a ajunge pe masa voastră.”

**Întrebări de final:**

* „Ce aliment ați vrea să descoperiți mai bine data viitoare?”
* „Care dintre alimentele despre care am vorbit astăzi este preferatul vostru?”

**Recomandare:**  
„Data viitoare, încercați să povestiți familiei despre drumul unui aliment pe care înglasiți în fiecare zi!”