**Lecția 4 – Cum au distrus alimentele ultraprocesate gǎtitul în casǎ?**

**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.

**1. Ce sunt alimentele ultraprocesate?**

Alimentele ultraprocesate sunt produse care trec prin multe etape de prelucrare industrială și conțin ingrediente pe care nu le găsim în bucătăriile noastre, cum ar fi aditivi, conservanți, coloranți și arome artificiale. Acestea sunt concepute să fie convenabile și delicioase, dar nu sunt sănătoase.

**Exemplu:** Să ne gândim la o pizza congelată sau la un pachet de biscuiți. Acestea sunt făcute pentru a fi consumate rapid și fără efort, dar conțin mulți aditivi care le fac să dureze mai mult pe rafturi și să fie mai gustoase.

**2. Cum au influențat alimentele ultraprocesate gătitul în casă?**

Odată cu apariția acestor produse, tot mai multe familii au început să renunțe la gătitul tradițional acasă. De ce? Pentru că alimentele ultraprocesate sunt rapide, convenabile și sunt promovate ca fiind soluția ideală pentru o viață ocupată.

**Ce pierdem?**

* **Conexiunea cu familia:** Gătitul împreună poate fi o activitate care unește familia, în care toată lumea participă și se simte implicată.
* **Controlul asupra alimentelor:** Când gătim acasă, știm exact ce punem în mâncare. Putem alege ingrediente proaspete și naturale, fără aditivi sau zahăr în exces.
* **Învățarea abilităților:** Gătitul dezvoltă abilități importante pentru copii, precum organizarea, creativitatea și răbdarea.

**3. De ce este important să gătim acasă?**

Gătitul acasă nu înseamnă doar să pregătim mâncarea, ci și să ne asigurăm că familia noastră mănâncă sănătos. Când gătim acasă:

* **Avem o alimentație echilibrată:** Putem controla cantitatea de sare, zahăr și grăsimi din alimente.
* **Economisim bani:** De multe ori, este mai ieftin să gătim acasă decât să comandăm mâncare sau să cumpărăm produse gata preparate.
* **Învățăm și ne dezvoltăm:** Copiii învață să aprecieze mâncarea sănătoasă și dezvoltă obiceiuri bune pe termen lung.

**4. Cum putem încuraja gătitul în casă?**

Este important să facem gătitul acasă distractiv și accesibil pentru toată familia. Iată câteva idei:

* **Planificarea meselor împreună:** Implicați toată familia în planificarea meselor săptămânale.
* **Transformați gătitul într-un joc:** Competiții mici, cum ar fi cine face cea mai bună salată sau cine poate inventa o rețetă nouă, pot face gătitul mai distractiv.
* **Cumpărături împreună:** Mergeți împreună la cumpărături și alegeți ingrediente proaspete pentru mesele voastre.

**Activitate la clasǎ:**

**Vânătoarea de ingrediente naturale vs. ultraprocesate**

**Descriere:** Se împarte clasa în două echipe. Fiecare echipă va primi o listă cu produse alimentare (exemplu: pâine, iaurt, suc de fructe, chipsuri). Scopul este să identifice, folosind etichetele, care dintre aceste produse sunt naturale și care sunt ultraprocesate.

**Instrucțiuni:**

* Fiecare echipă primește o listă cu produse și are 10 minute să clasifice produsele în două categorii: naturale și ultraprocesate.
* După ce timpul a expirat, fiecare echipă își prezintă concluziile, explicând de ce au clasificat produsele în acel mod.
* Discuție: Vorbiți despre cum putem înlocui alimentele ultraprocesate cu alternative mai naturale și mai sănătoase.

**Scop:** Această activitate îi ajută pe elevi să învețe să citească etichetele alimentare și să identifice produsele ultraprocesate.

**Listă de produse alimentare amestecate pentru comparare**

**Echipă 1:**

1. **Pâine integrală**
   * Ingrediente: făină integrală de grâu, apă, drojdie, sare.
2. **Iaurt cu fructe**
   * Ingrediente: lapte degresat pasteurizat, zahăr, fructe (10%), amidon modificat, arome, coloranți (E120), stabilizatori (pectină).
3. **Suc de portocale 100% natural**
   * Ingrediente: suc de portocale (100%).
4. **Chipsuri aromate cu brânză și ceapă**
   * Ingrediente: cartofi, ulei de floarea-soarelui, aromă de brânză și ceapă (arome, lapte praf, ceapă praf, extract de drojdie, colorant (paprika oleoresin)), potențiator de aromă (glutamat monosodic).
5. **Fulgi de ovăz simpli**
   * Ingrediente: fulgi de ovăz 100%.
6. **Brânză topită (felii)**
   * Ingrediente: brânză, ulei vegetal, sare, arome, coloranți, emulgatori.
7. **Mere proaspete**
   * Ingrediente: mere.
8. **Batoane proteice**
   * Ingrediente: proteine din zer, zahăr, sirop de porumb, arome artificiale, conservanți.
9. **Lapte integral**
   * Ingrediente: lapte integral pasteurizat.
10. **Biscuiți umpluți cu cremă**
    * Ingrediente: făină de grâu, zahăr, ulei vegetal, cacao, arome, emulgatori, conservanți.

**Echipă 2:**

1. **Pâine albă feliată**
   * Ingrediente: făină de grâu, apă, ulei de palmier, drojdie, zahăr, sare, conservanți (E282, E200), emulgatori (E471), agenți de tratare a făinii (E300).
2. **Iaurt natural simplu**
   * Ingrediente: lapte integral pasteurizat, culturi lactice vii.
3. **Suc de fructe din concentrat**
   * Ingrediente: apă, suc concentrat de portocale, zahăr, acid citric (E330), arome naturale, coloranți (beta-caroten).
4. **Chipsuri de cartofi (simpli)**
   * Ingrediente: cartofi, ulei de floarea-soarelui, sare.
5. **Cereale cu ciocolată**
   * Ingrediente: fulgi de porumb, zahăr, cacao, arome, conservanți.
6. **Brânză proaspătă de vaci**
   * Ingrediente: lapte pasteurizat, culturi lactice, sare.
7. **Nuci crude**
   * Ingrediente: nuci.
8. **Lapte condensat îndulcit**
   * Ingrediente: lapte, zahăr, emulgatori, conservanți.
9. **Ouă**
   * Ingrediente: ouă.
10. **Suc carbogazos (cola)**
    * Ingrediente: apă carbogazoasă, zahăr, coloranți, arome, conservanți.