**Lecția 4 – “Cum au distrus alimentele ultraprocesate gătitul în casă?” (clasele 9-12)**

Suport de curs pentru profesori

**Obiectivele lecției:**

1. Înțelegerea modului în care alimentele ultraprocesate au influențat obiceiurile de gătit în familie.
2. Identificarea diferențelor între alimentele ultraprocesate și cele naturale.
3. Promovarea beneficiilor gătitului acasă pentru sănătate, economie și relațiile familiale.

**I. Introducere (10 minute)**

**Discuție introductivă:**

* Deschideți lecția cu întrebări care să capteze atenția elevilor:
  + „Când a fost ultima dată când ați gătit împreună cu familia?”
  + „Cum vi s-a părut? Ce diferențe observați între o masă gătită acasă și una cumpărată din magazin?”
* Introduceți tema lecției:
  + „Astăzi vom descoperi cum alimentele ultraprocesate au schimbat obiceiurile noastre alimentare și ce putem face pentru a readuce gătitul acasă în viețile noastre.”

**Poveste introductivă:**

* Citiți povestea „Cum ChefBot 3000 a înlocuit gătitul în familie,” (rugați elevii sǎ participe în acest joc de rol, 2 elevi voluntari unul care sǎ fie Maria şi altul care sǎ fie Radu, iar profesorul este naratorul)

**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.

**Întrebare deschisă:**

* „Credeți că un robot sau un aliment ultraprocesat poate înlocui dragostea și implicarea dintr-o masă pregătită cu mâinile voastre?”

**II. Partea teoretică (20 minute)**

**1. Ce sunt alimentele ultraprocesate?**

* Definiție:
  + „Alimentele ultraprocesate sunt produse trecute prin multiple etape industriale, conținând ingrediente pe care nu le găsim în bucătăria noastră: aditivi, conservanți, coloranți și arome artificiale.”
* Exemple:
  + Pizza congelată, chipsuri, biscuiți, băuturi carbogazoase.
* Problema:
  + Aceste alimente sunt concepute pentru comoditate, dar conțin substanțe care, consumate frecvent, pot afecta sănătatea.

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

* **Motive pentru popularitatea lor:**
  + Sunt rapide și convenabile.
  + Reclamele și ambalajele atrăgătoare le fac să pară indispensabile.
* **Ce pierdem:**
  + **Conexiunea cu familia:** Gătitul împreună este un moment de socializare.
  + **Controlul asupra ingredientelor:** În bucătărie, putem alege ingrediente proaspete și sănătoase.
  + **Dezvoltarea abilităților:** Gătitul îi ajută pe tineri să învețe despre organizare, creativitate și răbdare.

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

* **Beneficii pentru sănătate:**
  + Controlăm cantitatea de zahăr, sare și grăsimi.
  + Evităm aditivii alimentari.
* **Beneficii economice:**
  + Este mai ieftin să gătești acasă decât să cumperi produse gata preparate.
* **Beneficii emoționale și educaționale:**
  + Tinerii învață să aprecieze alimentele sănătoase.
  + Familia petrece timp împreună și creează amintiri de neuitat.

**III. Activitate practică (15-20 minute)**

**Vânătoarea de ingrediente naturale vs. ultraprocesate**

**Scop:** Elevii învață să identifice alimentele ultraprocesate și naturale, citind etichetele.

**Materiale necesare:**

* Liste cu produse alimentare (vezi mai jos).
* Foi de hârtie sau tabele pentru notițe.

**Instrucțiuni:**

1. Împărțiți elevii în două echipe.
2. Distribuiți câte o listă cu produse alimentare fiecărei echipe:
   * Produse naturale (ex. pâine integrală, mere, iaurt simplu).
   * Produse ultraprocesate (ex. chipsuri, băuturi răcoritoare, iaurt cu fructe).
3. Elevii au 10 minute să clasifice produsele în două categorii: naturale și ultraprocesate.
4. După expirarea timpului, fiecare echipă își prezintă concluziile, explicând de ce au clasificat produsele astfel.

**Discuție:**

* Cum putem înlocui alimentele ultraprocesate cu alternative naturale?
* Ce obiceiuri pot încuraja gătitul în casă?

**IV. Reflecție și concluzii (10 minute)**

* **Întrebări pentru elevi:**
  + „Cum au schimbat alimentele ultraprocesate modul în care oamenii se hrănesc?”
  + „Cum credeți că putem aduce mai mult gătitul în casă în viețile noastre?”
* **Mesaj final:**
  + „Gătitul acasă nu înseamnă doar să pregătim mâncarea, ci și să ne conectăm cu familia, să economisim și să ne protejăm sănătatea.”