

**A. Fișa activității:**

Numele și adresa unității de învățământ aplicante:

**Centrul Școlar de Educație Incluzivă Alexandria**

Nivelul/nivelurile de învățământ: **preșcolar/primar/ secundar inferior/secundar superior**

Numărul elevilor din școală: **157**

Numărul cadrelor didactice din școală: **62**

Coordonatorul activității (nume și prenume, funcție, date de contact):

**Chiriță Capitolina**, consilier educativ, profesor psihopedagogie specială,

telefon: **0768071087**; e-mail: **capy\_1963@yahoo.com**


**1. Titlul activității:**

 „Micul bucătar”




**2. Domeniul în care se încadrează:**

 **educație pentru sănătate și stil de viață sănătoasă**

**3. Scopul activității:**

 Formarea deprinderilor de alimentație sănătoasă și dezvoltare armonioasă în rândul tinerilor

**4. Obiectivele educaționale ale activității:**

-  formarea și dezvoltare a unor abilități de igienă alimentară;
-  recunoașterea și utilizarea corectă a ustensilelor de bucătărie;
-  dezvoltarea deprinderii de a-și pregăti hrana zilnică.

**5. Elevii participanți:** număr total de participanți, procent de participanți din numărul total de elevi din grupul țintă:

- 45 elevi, în 3 serii de câte 15 elevi (2 grupe de fete și băieți; 10 fete și 5 băieți)

**6. Durata și locul desfășurării activității:**

05.04.2016, Centrul Școlar de Educație Incluzivă Alexandria, Teleorman

- 7. Descrierea activității.** Descrieți pe scurt activitatea, în cel mult 5-10 rânduri, menționând elementele de succes ale acesteia (conținut, metode, sarcini de lucru, caracter interdisciplinar, parteneriate etc.):

Activitatea propusă s-a derulat pe mai multe compartimente, astfel încât fiecare sector de vârstă și de activitate/responsabilitate a fost implicat conform competențelor și abilităților demonstrate. A fost gândită interdisciplinar, datorită implicațiilor științifice, sociale, economice, culinare și de marketing pe care le prezintă tema aleasă.

- a) activitate cu elevii la clasă (proiect de lecție atașat);
- b) activitate practică cu elevii (execuție) și testarea rezultatelor atelierului practic (atașat galerie foto);
- c) expoziție culinară realizată de profesori și elevi (atașat galerie foto, video)
- d) mini-ghid de bune practici, rețetar propus de profesori;
- e) ședință de lucru cu finalitatea analizei SWOT realizate pe tema alimentației sănătoase:

**Un set de 7 principii esențiale pentru un stil de viață sănătos (atașat în document)**

**1.**

- **Alege alimente întregi și naturale și încearcă să elimini din alimentație mâncarea semipreparată.**

Mâncare semipreparată este orice găsești într-o cutie, pungă, recipient sau pachet, deși există și câteva excepții de la regulă (cum ar fi o pungă de fasole proaspătă). Majoritatea alimentelor pe care le consumi ar trebuie să fie crude.

**2.**

- **Alege produse nerafinate în dauna celor rafinate.**

Deși nu este posibil tot timpul, consumați cât mai multe cereale integrale cum ar fi orezul brun, mei, amarant (știr) și quinoa. Leguminoasele (fasole, mazăre, linte etc.) sunt de asemenea importante. Îndulcitori "curați" sunt mierea, siropul de arțar, suc de trestie de zahăr.

**3.**

- **Include niște proteine, carbohidrați și grăsimi la fiecare masă.**

Majoritatea dintre noi consumăm suficienți carbohidrați și grăsimi, însă ne lipsesc proteinele, mai ales în prima parte a zilei, la micul dejun și la prânz. Proteinele sunt importante pentru mușchi și te pot ajuta să-ți scazi pofta de mâncare. Dacă consumi proteine în timpul zilei, rămâi sătul mai mult timp.

**4.**

- **Fii atent la grăsimi, sare și zahăr.**

Este mai ușor decât crezi, mai ales dacă ai reușit să renunți la mâncarea semipreparată, care este responsabilă pentru majoritatea caloriilor în exces și a nivelului mare de grăsimi, zahăr și sare. Alimentele "curate" sunt sărate de obicei în aceste ingrediente.

**5.**

- **Ia cinci - șase mese mici pe zi.**

Adică trei mese principale și două sau trei gustări. Astfel nu vei mai sări peste mese sau nu vei mânca prea mult. De asemenea, se menține glicemia la parametri buni, pentru a nu rămâne fără energie.

6.

➤ **Evită băuturile care conțin calorii.**

Băuturile cum ar fi cafea și sucurile, în medie, adaugă încă 400 - 500 de calorii pe zi. Alege apa, ceaiul neîndulcit, laptele degresat sau sucul natural de fructe diluat în apă minerală.

7.

➤ **Mișcă-te.**

Exercițiile zilnice trebuie făcute din foarte multe motive. Nu te ajută numai să scapi de depunerile de grăsime și să-ți întărești mușchii, ci și să arzi mai multă energie și să îți menții inima, plămânii și oasele puternice.

8. Descrieți rezultatele obținute în urma activității:

- set de reguli de igienă alimentară (proiect didactic pentru activitatea la clasă);
- mini-rețetar culinar (activitatea non-formală);
- expoziție culinară (atelier practic demonstrativ elevi și de execuție profesori);

9. Precizați dacă elevii/profesorii/părinții și-au manifestat dorința de continuare a acestei activități și modalitatea în care puteți asigura acest lucru:

- ✓ da, în urma chestionarelor aplicate la nivelul școlii, persoanele intervievate doresc continuarea acestei activități, nu neapărat în cadrul programului „Școala altfel, să știi mai multe, să fii mai bun”, ci și cu alte ocazii, de regulă în perioade sau zile cu semnificație specială din punct de vedere culinar;

10. Motivația propunerii activității ca fiind cea mai bună (maximum ½ pagini): argumente ale cadrelor didactice, ale elevilor, ale părinților:

Au fost culese argumente cum ar fi:

- ❖ „o activitate de cinste și pe cinste”
- ❖ „dorim astfel de activități o dată pe lună”
- ❖ „ne-am simțit valoroși și prieteni: copii și profesori laolaltă”
- ❖ „contează ceea ce mâncăm”
- ❖ „am învățat că aspectul contează mai mult decât gustul”
- ❖ „ești liber la gust și la punguliță, așa că negustor te numești”

B. Atașați cele mai relevante mărturii ale elevilor/profesorilor/părinților referitoare la activitatea propusă:

C. Atașați „dovezi” ale activității (fotografii, filme, documente etc.)