

A.FIȘA ACTIVITĂȚII

Învăț să gătesc sănătos!

- **Numele și adresa unității de învățământ aplicante:** ȘCOALA GIMNAZIALĂ “ȘTEFAN CEL MARE”, Str. Carpați nr. 15, Loc. Alexandria
- **Nivelul de învățământ:** primar
- **Nr. elevilor din școală:** 1 100
- **Nr. cadrelor didactice din școală:** 50
- **Coordonatorul activității:** IONESCU MAGDALENA, Profesor Învățământ Primar, ionescu.magda@gmail.com, Tel. 0723263152

1. Titlul activității: *ÎNVĂȚ SĂ GĂTESC SĂNĂTOS!*

2. Domeniul în care se încadrează: *Minte sănătoasă, în corp sănătos*

3. Scopul activității:

- ✓ Dezvoltarea capacității de a cunoaște și înțelege conceptul de alimentație sănătoasă, ingrediente alimentare sănătoase
- ✓ Dezvoltarea abilităților practice

4. Obiectivele educaționale ale activității:

- să descopere importanță alimentelor sănătoase, a ingredientelor sănătoase, pentru viața și sănătatea omului;
- să cunoască semnificația unei alimentații sănătoase;
- să exploreze și să descrie, pe baza observațiilor directe, etapele de fabricare a unei pizza;
- să descopere elementele componente ale unui produs alimentar preferat;
- să efectueze experimente simple: prepararea și creșterea aluatului, modelarea și coacerea lui ;
- să-și prepare singuri pizza, alegându-și ingredientele preferate
- să cunoască beneficiile activității în grup: colegi, părinți, bucătari;
- să respecte regulile de igienă specific acestei activități culinare;
- să-și asume roluri și responsabilități specifice vârstei.

5. Elevi participanți: 30 de elevi ai clasei IV B de la Școala Gimnazială “Ștefan cel Mare”, Alexandria (100% participanți)

6. **Durata și locul desfășurării activității:** Activitatea a fost desfășurată în săptămâna *Școala altfel*, la data de 26 mai 2017 în Localitatea Alexandria, județul Teleorman, Restaurant – *Hotel Edma*, Str. Dunării, în intervalul orar 9-13.
7. **Descrierea activității:** Punctul de pornire în desfășurarea activității l-a constituit dorința de a-i face pe copii să conștientizeze că este foarte important să cunoaștem ce înseamnă să mâncăm sănătos. Este important ca încă de mici, copiii să fie conștienți că unele ingrediente conținute de produsele alimentare, sunt nesănătoase, chiar nocive copiilor. Astfel, preparându-și singuri un produs alimentar preferat, nu doar că au aflat procesul tehnologic, ci au aflat că un preparat atât de preferat de copii, cum este pizza, poate fi obținut și cu ingrediente sănătoase, naturale, alese cu grijă și ținând cont și de propriile gusturi și preferințe, chiar de anumite alergii alimentare. În același timp, au vizitat o bucătărie profesionistă, aflând pe viu, ce presupune meseria de bucătar.
8. **Rezultatele obținute în urma activității:** Fiecare copil și-a gătit și mâncat propria pizza, „personalizând-o”, după preferință, pentru a și-o recunoaște, odată ieșită din cuptor. Copiii s-au arătat nemaipomenit de încântați și mulțumiți de rezultatele muncii lor. Satisfacția gustului a fost direct proporțională cu plăcerea de a găti preparatul.
9. **Precizați dacă elevi/profesorii/părinții și-au manifestat dorința de continuare a acestei activități și modalitatea în care puteți asigura acest lucru:** Elevii s-au arătat deosebit de încântați, manifestându-și dorința de a reveni în bucătăria restaurantului Edma, pentru a învăța noi rețete culinare preferate. Părinții au fost foarte bucuroși că micuții bucătari s-au dovedit receptivi, îndemânatici și dornici să experimenteze. Unii dintre copii au gătit și acasă, pentru părinți, ceea ce au învățat de la bucătarii profesioniști. Profesorii i-au felicitat pe elevi, salutând și aceștia, inițiativa desfășurării acestei activități. De asemenea, copiii au fost invitați să repete experiența, în luna octombrie 2017, când vor învăța să prepare o plăcintă cu mere.

10. Motivația activității ca fiind cea mai:

Consider această activitate ca fiind foarte interesantă, practică, ce a venit în întâmpinarea curiozității și dorinței copiilor de a vizita o bucătărie profesionistă, de a cunoaște ce presupune meseria de bucătar.

Cum sănătatea este bunul cel mai de preț și cum aceasta este influențată în mare măsură de alimentație, este foarte important ca elevii, încă de la clasele primare, să înțeleagă rolul alimentelor sănătoase, să conștientizeze că unele ingrediente, chiar dacă sunt gustoase, pot fi nocive mai ales pentru copii. Copiii au învățat în urma

acestei activități ce reprezintă igiena în bucătărie și cât de importantă este ea, pentru siguranța noastră.

De asemenea, copiii, preparându-și singuri pizza și alegându-și cu grijă ingredientele, au dovedit creativitate, grijă, au înțeles că a pregăti o gustare nu este o muncă foarte ușoară, această activitate necesitând timp, atenție, igienă, grijă și responsabilitate pentru cel căruia îi pregătești ceva de mâncare. Au văzut meseria de bucătar din altă perspectivă și au înțeles că mămicile și bunicile trebuie respectate și apreciate pentru încă un motiv în plus.

Consider că micuții își vor aminti cu mare bucurie de această activitate, unii chiar afirmând că au mâncat cu această ocazie, “cea mai gustoasă pizza”.

A fost o activitate plină de “culoare, miros, gust”, la care copiii au participat cu un interes extraordinar.

B. Mărturii relevante ale elevilor/profesorilor/părinților referitoare la activitatea propusă:

Carmen Coltuc, Profesor Învățăământ Primar, Șc. “Ștefan cel Mare”: *Activitatea realizată de elevii clasei a IV-a B de la Școala Gimnazială “Ștefan cel Mare” alături de doamna învățătoare Magdalena Ionescu, a avut un impact emoțional deosebit asupra tuturor celor implicați, dar și asupra privitorilor.*

În calitate de învățătoare, colegă a doamnei Magdalena Ionescu, activitatea desfășurată de clasa dumneaei, m-a impresionat prin dinamismul tuturor celor implicați, prin dorința și plăcerea elevilor de a participa la activitate. Sub îndrumarea atentă a doamnei învățătoare, elevii au acționat într-un mod corect pentru a realiza activitățile propuse de personalul restaurantului Hotel Edma din localitate. Elevii au fost încântați, degajați pe tot parcursul vizitei. Aceștia și-au aprofundat cunoștințele legate de ceea ce reprezintă o alimentație rațională și de igienă a muncii, de odihnă și de recreere, au înțeles importanța unui mod de hrănire sănătos.

Activitatea s-a dovedit un real succes, dovadă fiind produsul final realizat de fiecare elev, dar și zâmbetul tuturor copiilor.

Mădălina Rizea, Profesor Învățăământ Primar, Șc. “Ștefan cel Mare”: *Copiii clasei a IV-a B de la școala noastră, au desfășurat o activitate inedită. Elevii au fost foarte încântați să participe la o activitate practică în care și-au pus în valoare talentul de mici bucătari, exersat uneori în bucătăria familiei. Cu siguranță vor ține minte această experiență*

plină de învățăminte. S-au dovedit foarte receptivi, au lucrat cu bucurie și atenție, preparându-și singuri pizza, cu ingredientele preferate.

Alexandra Rîciu - elevă, clasa a IV-a B, Șc. “Ștefan cel Mare”: *Am așteptat cu mare nerăbdare să merg într-o bucătărie mare, a unui restaurant. M-a impresionat mărimea sălii, mirosul îmbietor și faptul că bucătarii ne pregătiseră masa de lucru și ingredientele necesare. Am înțeles că în bucătărie trebuie să respecti câteva reguli foarte importante legate de igienă. Am mai înțeles că ingredientele de calitate sunt cele care dau gustul bun și care fac diferența între o pizza gustoasă și una cu un gust mai puțin bun. Eu mi-am preparat o pizza cu mai multe sortimente de brânză. Am învățat să prepar aluatul. Cred că a fost cea mai bună pizza pe care am mâncat-o vreodată. Când am ajuns acasă, le-am spus părinților că vreau să le arăt și lor ce am învățat, așa că în week-end le-am preparat o pizza care a fost foarte lăudată și apreciată. Și sunt sigură că le-a plăcut, pentru că n-a mai rămas nicio bucată ☺.*

Pelmuș Marinela – părinte: *Activitatea mi s-a părut foarte interesantă și utilă, fata mea a fost extraordinar de încântată. A învățat cum se prepară aluatul de la niște bucătari experimentați, și-a preparat pizza cu brânză și legume multe, înțelegând că ingredientele sănătoase și cu grijă alese sunt foarte importante pentru alimentația unui copil. Chiar mi-a ținut o scurtă “lecție” despre igiena în bucătărie. Mi-a mai spus și faptul că, în urma activității, și-a dat seama că meseria de bucătar nu e chiar una simplă, ci una care implică multe responsabilități. Dincolo de lucrurile pe care le-a învățat, s-a simțit și foarte bine, s-a distrat, drept care le mulțumesc doamnei învățătoare și celor de la restaurant, pentru ospitalitate și generozitate.*

Pelcaru Ștefan –elev clasa a IV-a B, Șc. “Ștefan cel Mare”,: *A fost o activitate minunată! Niciodată nu fusesem într-o bucătărie atât de mare, niciodată nu văzusem în realitate niște bucătari adevărați. Era curățenie lună, ne-am pus pec cap niște căscuțe, ca să lucrăm cât mai igienic. Ce mi-a plăcut cel mai mult, este că am putut să îmi prepar pizza cu ingredientele mele preferate, mai ales că eu sunt alergic la lactoză și trebuie să evit preparatele lactate. Am mâncat fără grijă, știind ce ingredient am pus, cu mâna mea. Am făcut și un concurs între colegi, cine face pizza cea mai arătoasă. N-am câștigat eu, dar măcar am preparat cu mâna mea, cea mai gustoasă pizza mâncată vreodată. Am înțeles că în toamnă, vom învăța să gătim și plăcinte. Abia aștept!*

Roxana Lăduncă - Profesor, Șc. “Ștefan cel Mare”/ părinte: *Activitatea a fost deosebit de interactivă, foarte utilă, copiii având posibilitatea să-și dezvolte deprinderi de viață alături de bucătarii specializați. Au aflat secretele preparării unui fel de mâncare atât de iubit de ei. Au*

fost foarte bucuroși de preparatele obținute din mânuțele lor. Au dovedit spirit de echipă, dar au și concurat pentru cea mai aspectuoasă pizza. Salut inițiativa doamnei învățătoare și mulțumim restaurantului pentru găzduire.