

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DOLJ
LICEUL „MATEI BASARAB” CRAIOVA

Programa școlară pentru disciplina opțională

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ PENTRU O SĂNĂTATE DE FIER

Curriculum la decizia școlii pentru clasa a V-a

PROF. ANUȘCA MARCELA

DURATA: 1 an școlar
NR. ORE / SĂPTĂMÂNĂ: 1 oră
ANUL ȘCOLAR: 2018-2019

ARGUMENT

Potrivit celor mai recente date emise de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), „principalele cauze de mortalitate în lume sunt legate de alimentația nesănătoasă: 14 milioane de decese sunt cauzate anual, la nivel global, de o alimentație incorectă și dezechilibrată.

Alimentația sănătoasă este o provocare în ziua de astăzi. Aflându-se în fața unei plaje imense de produse alimentare, mulți oameni nu știu ce să aleagă ca să le fie benefic pentru sănătate. Din păcate, mulți sunt cei care încă nu cunosc regulile de bază ale unui stil alimentar sănătos.

Lipsa unei educații nutriționale determină apariția unor dezechilibre care pot genera apariția unor patologii diverse. Un program de nutriție individualizat și echilibrat include prezența tuturor grupelor alimentare, consumate cu moderație și variație. Este extrem de important să cunoaștem ce înseamnă un aport alimentar optim din punct de vedere nutrițional”.

Curriculum-ul școlar "Alimentație sănătoasă pentru o sănătate de fier" propus ca disciplină opțională urmărește să-i facă pe elevi conștienți de rolul nutriției echilibrate în menținerea sănătății organismului și să formeze la aceștia atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Acest curriculum se vrea a fi un instrument util în realizarea la clasă a activităților de educație a unei alimentații sănătoase. El urmărește educarea oricărui elev în spiritul formării unui stil de viață sănătos, a unei alimentații sănătoase pentru dezvoltarea armonioasă a personalității lui.

Totodată opționalul urmărește promovarea cunoștințelor corecte privind alegerea alimentelor pentru consum, alcătuirea meniurilor în funcție de vârstă și de activitățile desfășurate. Elevii vor căpăta deprinderi de igienă alimentară, îndemânarea folosirii ustensilelor de bucătărie, asocierea corectă alimentelor, realizând produse alimentare sănătoase.

Școala, prin autoritatea morală pe care o are, poate aduce o contribuție substanțială în transmiterea acestor cunoștințe de educație pentru o alimentație sănătoasă elevilor și are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent ridicat de populație.

COMPETENȚE GENERALE

1. Realizarea practică de produse utile și/sau de lucrări creative pentru activități curente și valorificarea acestora.
2. Promovarea unui mediu tehnologic favorabil dezvoltării durabile.
3. Explorarea intereselor și aptitudinilor pentru ocupații/profesii, domenii profesionale și antreprenoriat în vederea alegerii parcursului școlar și profesional

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

Competențe specifice	Conținuturi
1.1. Argumentarea influenței factorilor de mediu, climatici, istorici asupra alimentației 1.2. Identificarea tipurilor de alimente 1.3. Descrierea unor tradiții locale în prelucrarea alimentelor	1. Rolul alimentației pentru omenire. 2. Alimentația în decursul timpului. 3. Alimentația specifică diferitelor popoare. 4. Influența condițiilor climatice asupra alimentației. 5. Originea alimentelor. 6. Grupe de alimente. 7. Piramida alimentației sănătoase. 8. Hrana sănătoasă și hrană nesănătoasă. 9. E-uri, buni și răi. 10. Valoarea nutritivă a alimentelor. 11. Rolul vitaminelor și al mineralelor în meniul zilnic 12. Calculul kaloriilor unui meniu. 13. Întocmirea meniurilor. 14. Relația dintre meniu și starea de sănătate.
2.1 Argumentarea utilizării normelor de igienă, a măsurilor de sănătate și securitate în muncă, de prevenire și stingere a incendiilor, specifice condițiilor reale de muncă 2.2 Selectarea produselor și a tehnologiilor din perspectiva păstrării calității mediului și a sănătății	

<p>3.1 Identificarea unor modele de profesioniști în domeniile explorate</p> <p>3.2 Manifestarea abilității de a lucra individual și în echipe pentru rezolvarea unor probleme</p>	<p>15. Protecția muncii în gastronomie.</p> <p>16. Norme de igienă în prepararea și consumul hranei.</p> <p>17. Reguli de comportament la masă.</p> <p>18. Meniuri pentru mesele principale ale zilei.</p> <p>19. Metode de preparare a alimentelor.</p> <p>20. Conserve cu specific local.</p> <p>21. Ambalarea produselor alimentare .</p> <p>22. Efectele alimentației incorecte.</p> <p>23. Aranjarea mesei pentru diferite ocazii.</p> <p>24. Prezentarea mâncărurilor.</p> <p>25. Drepturile consumatorilor.</p> <p>26. De la bucătar la master-chef.</p> <p>Evaluare</p>
--	---

VALORI ȘI ATITUDINI

Acest opțional *Alimentație sănătoasă pentru o sănătate de fier* este elaborat în folosul elevilor, pentru ca aceștia să poată vedea efecte vizibile, ei trebuind să înțeleagă că alimentația corectă și sănătoasă nu trebuie să fie ocazională, ci trebuie să fie integrată într-un stil de viață care va asigura starea generală de sănătate și longevitatea.

De aceea, prin acest opțional se asigură:

- formarea la elevi a unui un stil de viață sănătos
- facilitarea accesului la o informație corectă
- formarea unor deprinderi corecte de hrănire și pregătire a mâncării.

SUGESTII METODOLOGICE

Programa permite o abordare flexibilă și diferențiată, privind aptitudinile elevilor dar și îndemânarea pe care o vor obține. Prin cunoștințele dobândite, se permite dezvoltarea

propriei personalități. Ei vor deveni mai motivați în acțiunile ce le vor întreprinde, referitor la hrănire.

Lecțiile se vor desfășura în cabinetul de Educație tehnologică. Se vor utiliza mijloace variate: reviste de specialitate, cărți de bucate, ustensile de bucătărie, dar și incursiuni pe internet.

Aplicațiile practice vor consta în realizarea unor produse culinare la care se va aprecia imaginația, creativitatea, originalitatea. Ca metode de învățare propun:

- dezbateri privind alimentația sănătoasă și nesănătoasă
- studii de caz privind îmbolnăviri datorate alimentației
- participarea medicului școlii la o discuție pe tema unei intoxicații acute
- întocmirea unor meniuri de către elevi
- vizită la un agent economic cu profil alimentar
- vizitarea Casei Băniei pentru aflarea tehnologiilor tradiționale folosite de străbunii noștri.

MODALITĂȚI DE EVALUARE

Evaluarea se va realiza prin:

- chestionare orală
- teste
- concurs de meniuri
- expoziție cu produse culinare realizate la clasă

BIBLIOGRAFIE

- *** Programa școlară pentru disciplina Educație tehnologică și aplicații practice, București, 2017
- Bucur G.E., Popescu O., Educația pentru sănătate în școală, Ed. Fiat Lux București 1999
- Lichiardopol G., Educație tehnologică, Ed. Corint, București, 2001
- Simpozionul "Nutriție, Sănătate, Longevitate", organizat de Academia Română, București, mai, 2013
- www.didactic.ro