

**INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DOLJ
ȘCOALA GIMNAZIALĂ GALICEA MARE**

**Programa școlară pentru disciplina opțională
PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ**



(Curriculum la decizia școlii pentru clasa a V- a)

**DURATA: 1 an școlar
NR. ORE / SĂPTĂMÂNĂ: 1 oră
Profesor: PĂTRU NICOLETA**

Tipul de opțional: opțional la nivelul disciplinei: Educație tehnologică

ANUL ȘCOLAR: 2018-2019

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DOLJ
ȘCOALA GIMNAZIALĂ "ALEXANDRU MACEDONSKI" CRAIOVA

Programa școlară pentru disciplina opțională
PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

(Curriculum la decizia școlii pentru clasa a V- a)



DURATA: 1 an școlar
NR. ORE / SĂPTĂMÂNĂ: 1 oră
Profesor: NICOLI CARMEN-EMILIA

Tipul de opțional: opțional la nivelul disciplinei: Educație tehnologică

ANUL ȘCOLAR: 2018-2019

**INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DOLJ
ȘCOALA GIMNAZIALĂ LEȘILE**

**Programa școlară pentru disciplina opțională
PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ**

(Curriculum la decizia școlii pentru clasa a VIII-a)

DURATA: 1 an școlar

NR. ORE / SĂPTĂMÂNĂ: 1 oră

Profesor: PĂTRU VIOLETA

Tipul de opțional: opțional la nivelul disciplinei: Educație tehnologică



ANUL ȘCOLAR: 2018-2019

ARGUMENT

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept "o stare de bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau a infirmității". Din perspectivă publică, sănătatea constituie, datorită imenselor sale implicații individuale, sociale și demografice, unul dintre obiectivele cele mai vizate de politicile și strategiile guvernamentale din întreaga lume. În acest sens, în 1977, statele membre ale Organizației Mondiale a Sănătății (inclusiv România), au decis în mod unanim că "scopul social principal al guvernelor și OMS în deceniile viitoare, să fie realizarea unei stări de sănătate a întregii populații a Globului, care să permită tuturor oamenilor să ducă o viață productivă din punct de vedere economic și social".

Prin elaborarea ofertei de curriculum școlar "Pentru o alimentație sănătoasă" ca disciplină opțională s-a urmărit promovarea cunoștințelor corecte privind diverse aspecte ale sănătății determinate de hrană și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Prezenta programă constituie un instrument util în realizarea la clasă a activităților de educație a unei alimentații sănătoase. Vine în întâmpinarea nevoilor fundamentale de educație ale oricărui copil iar formarea unui stil de viață sănătos, a unei alimentații sănătoase devin condiții esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a personalității elevului.

Prin elaborarea acestui opțional se 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.

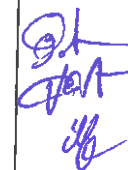
Școala, prin autoritatea morală pe care o are, poate aduce o contribuție substanțială în transmiterea acestor cunoștințe de educație pentru o alimentație sănătoasă elevilor și are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent ridicat de populație.

COMPETENȚE GENERALE

1. Analizarea impactului tehnologiilor alimentare asupra corpului uman și a societății umane.
2. Formarea capacității de executare și prezentare a produselor alimentare.
3. Utilizarea noilor tehnologii de informare și comunicare, a termenilor și simbolurilor specifice domeniului gastronomiei.
4. Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind sănătatea alimentației.

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

Competențe specifice	Conținuturi
1.1. Analizarea influenței factorilor de mediu, climatici, istorici asupra alimentației	Importanța alimentației pentru omenire. Evoluția alimentației în decursul timpului. Influența condițiilor climatice asupra alimentației. Norme de igienă în prepararea și consumul hranei.
1.2. Identificarea tipurilor de alimente	
1.3. Descrierea unor tradiții locale în prelucrarea alimentelor	
2.1. Identificarea materiilor prime, a ustensilelor, dispozitivelor și aparatelor necesare realizării produselor alimentare	Originea alimentelor. Grupe de alimente. Piramida alimentației sănătoase. Hrana sănătoasă și hrană nesănătoasă. Valoarea nutritivă a alimentelor. Rolul vitaminelor și al mineralelor. Calculul kaloriilor. Întocmirea meniurilor. Relația dintre meniu și starea de sănătate. Protecția muncii în gastronomie. Reguli de comportament la masă.
2.2. Argumentarea necesității cunoașterii și aplicării normelor de igienă a alimentației	
2.3. Realizarea diferitelor preparate culinare, respectând rețetele și utilizând corect aparatura din dotare	
2.4. Aprecierea calității diferitelor produse culinare	
3.1. Analizarea semnificației modului de ambalare a produselor alimentare	Meniuri pentru principalele mese ale zilei. Metode de preparare a alimentelor. Metode de conservare a alimentelor. Ambalarea produselor alimentare . Efectele alimentației incorecte.
3.2. Studiarea efectelor pe termen scurt și lung a alimentației incorecte	
3.3. Valorificarea într-un mesaj propriu a	



competențelor dobândite	Aranjarea mesei pentru diferite ocazii. Prezentarea spre servire a mâncărilor.
4.1 Identificarea drepturilor consumatorului	Arta în farfuria noastră. Drepturile consumatorilor.
4.2 Analizarea relației tehnologie culinară- meserii și profesii specifice.	

VALORI ȘI ATITUDINI

Opționalul ”*Pentru o alimentație sănătoasă*” se adresează elevilor, fiind cunoscut faptul că în societatea actuală, sub influența publicității și atractivității noilor produse ce apar pe piață, în multe familii se mănâncă ”mai puțin sănătos”. Educarea elevilor pentru o alimentație care nu duce la îmbolnăviri, are influențe și asupra celor de acasă dar și pentru viitorul lor, ca întemeietori de noi familii.

De aceea, prin acest opțional se asigură:

- educarea elevilor pentru un stil de viață sănătos;
- facilitarea accesului la o informație corectă;
- formarea unor deprinderi corecte de hrănire și pregătire a mâncărilor.

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 sală clasă. Se vor utiliza mijloace variate: reviste de specialitate, cărți de bucate, ustensile de bucătărie, planșe 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;
- întocmirea unor meniuri de către elevi.

ACTIVITĂȚI CONCRETE DE ÎNVĂȚARE

- proiecte de stabilire a meniului pentru diferite ocazii; - activități de decorare a mesei pentru diferite ocazii;
- completarea unor chestionare de tipul “Adevărat sau fals”, privind igiena alimentației; - realizarea unor postere “Așa DA! Așa NU!”, pe care să le prezinte colectivului (activitate pe echipe);
-activități practice de preparare a unor produse simple, lucrând individual sau în echipă; -descrierea principalelor metode de prelucrare și conservare a alimentelor;
-exerciții de apreciere a produselor executate, după diferite criterii (miros, aspect, gust, culoare); -discuții dirijate privind calitatea produselor

MODALITĂȚI DE EVALUARE

Evaluarea se va realiza prin:

- chestionare orală;
- întocmire proiect;
- teste referitoare la cunoștințele acumulate;
- concurs „Cel mai aspectuos platou”
- expoziție cu produse culinare

BIBLIOGRAFIE

- *** Programa școlară pentru educația tehnologică- clasa a V-a, București, 2017;
- N. Lazăr, M. Mitrache, I. Gall, *Educație tehnologică-Manual pentru clasa a VI-a*, Ed. All Educational, București, 2001;
- J. Pascal Cusin; trad. N. Constantinescu, *Hrană vie sursă de sănătate* - Editura Orizonturi, București, 2013;
- C. Neamțu, V. Jugănar, D. Sandu, *Educație tehnologică- Manual pentru clasa a V-a* , Editura LVS Crepuscul, 2005;
- G.E. Bucur, O. Popescu, *Educația pentru sănătate în școală*, Ed. Fiat Lux București 1999;
- A. Mănăilescu,
- *Tehnologia produselor de cofetărie și patiserie*, Editura Didactică și pedagogică, București, 1993;
- Gabriela Lichiardopol, Viorica Stoicescu, Silvica Neacșu, *Educație tehnologică și aplicații practice - Manual pentru clasa V-a*, Editura Litera, 2017;
- Ramona Eugenia Popescu, Cristina Galeș, Ioana Corina Rotaru, Daniela Vlăduț, *Educație tehnologică și aplicații practice - manual pentru clasa a V-a*, Editura Didactică Corint, 2017;
- Daniel Păunescu, Claudia Daniela Negrițoiu, Adina Grigore, Augustina Anghel, *Educație tehnologică și aplicații practice – Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, 2017;

PROFESORI PROPUNĂTORI:

PĂTRU NICOLETA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ GALICEA MARE, DOLJ

PĂTRU VIOLETA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ LEȘILE, ȘIMNICU DE SUS, DOLJ

NICOLI CARMEN-EMILIA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "ALEXANDRU MACEDONSKI", CRAIOVA