



COLEGIUL TEHNIC "LATCU VODĂ" SIRET

Str. LATCU VODA nr. 15 A, cod 725500, jud. SUCEAVA

Tel. 0230-280950, Fax. 0230-281357

<http://www.latcuvoda.ro>

E-mail: latcuvoda@yahoo.com

**Inspectoratul Școlar al Județului Suceava
Colegiul Tehnic "Latcu Vodă" Siret**

“Astăzi facem pâine!”

Săptămâna "Școala Altfel"

7-11 noiembrie 2016

An școlar 2016- 2017



COLEGIUL TEHNIC "LAȚCU VODĂ" SIRET

Str. LATCU VODA nr. 15 A, cod 725500, jud. SUCEAVA

Tel. 0230-280950, Fax. 0230-281357

<http://www.latcuvoda.ro>

E-mail: latcuvoda@yahoo.com

A. FIȘA ACTIVITĂȚII

NUMELE ȘI ADRESA UNITĂȚII DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

COLEGIUL TEHNIC "LAȚCU VODĂ" SIRET, Str. Lațcu Vodă, nr. 15

NIVELUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

gimnazial și liceal, V – XIII

NUMĂRUL ELEVILOR DIN ȘCOALĂ – 1317

NUMĂRUL CADRELOR DIDACTICE DIN ȘCOALĂ – 85

COORDONATORII ACTIVITĂȚII:

1. Rotaru Anghelescu Lăcrămioara – consilier educativ, profesor de biologie, nutriționist
Tel. 0745851099, mail: rotarulacri@yahoo.com

1. TITLUL ACTIVITĂȚII: "Astăzi facem pâine!"

2. DOMENIUL ÎN CARE SE ÎNCADREAZĂ: Tehnic

3. SCOPUL ACTIVITĂȚII:

Formarea unui comportament alimentar adecvat și însușirea abilităților teoretice și practice pentru realizarea unei pâini de calitate, cu valoare nutrițională ridicată

4. OBIECTIVE EDUCAȚIONALE ALE ACTIVITĂȚII

- Analizarea compoziției produselor de panificație din comerț și din pâinea artizanală;
- Compararea valorilor nutritive ale celor două tipuri de pâine
- Deprinderea tehnicilor de realizare a unei pâini de calitate
- Realizarea de către elevi a unor produse de panificație după rețetă proprie

5. ELEVI PARTICIPANȚI

Proiectul s-a adresat unui grup țintă de 30 elevi ai Colegiului Tehnic Lațcu Vodă Siret cu vârste cuprinse între 16 -17 ani, dar și celorlalți elevi, familiilor acestora și implicit comunității.

6. DURATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚII

Activitățile s-au desfășurat atât în incinta școlii (sala de clasă și cantină), cât și acasă la elevi, care, singuri sau în echipă, au realizat pâine după metode tradiționale.

7. DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În primele zile elevii au analizat diferite tipuri de pâine din comerț, au studiat etichetele și au chestionat producătorii locali cu privire la rețetele pe care le folosesc pentru realizarea acestora. Pornind de la aceste informații, elevii au analizat modul în care necesitățile nutriționale al organismului sunt satisfăcute prin utilizarea lor. Apoi elevii au abținut informații din familie, din comunitate și de la specialiști în nutriție și gastronomie privind modul de realizare a pâinii tradiționale, ingredientele ce pot fi utilizate și avantajele realizării propriei pâini, din punct de vedere a gustului, a calității și a prețului.

Individual sau în echipe, elevii și-au realizat propria pâine, pornind de la o rețetă de bază pe care au îmbunătățit-o și au adaptat-o propriului gust. Produsele realizate au fost apoi degustate și experiența a fost împărtășită și cu alți elevi ce nu au participat la proiect.

8. REZULTATE OBȚINUTE

Elevii participanți și-au însușit abilități practice de realizare a unei pâini cu valoare nutritive ridicată. Ei au identificat importanța pe care o are pâinea în dieta zilnică și implicit nevoia de a consuma produse de calitate. Revenirea a rețetele tradiționale și la obiceiul de a coace pâine a fost un mare câștig pentru elevi, dar și pentru familiile lor. Într-o lume cu o alimentație bazată din ce în ce mai mult pe fast-food și utilizarea alimentelor procesate, revenirea la alimentația tradițională, bogată în micronutrienți (vitamin, minerale, fibre) reprezintă o alternativă viabilă și de dorit pentru un status nutritional optim.

9. CONTINUAREA ACTIVITĂȚII

Numarul elevilor ce au dorit să participe la aceste activități a fost cu mult peste posibilitățile practice de instruire în cadrul proiectului. După derularea proiectului, atât elevii ce au participat direct cât și cei care au participat doar la degustarea produselor finale, și-au exprimat dorința fermă de a mai lua parte la astfel de activități. Multi dintre elevi și părinți au solicitat informații suplimentare privind nutriția sănătoasă și unele clase au ales pentru anul următor un optional ce abordează această tematică. Elevii implicați intenționează să continue proiectul cu un altul care să permită reinterpretarea unor feluri de mâncare într-o manieră mai sănătoasă.

10. MOTIVAREA PROPUNERII ACTIVITĂȚII

Activitatea “**Astăzi facem pâine**” a fost una complexă și cu un grad foarte ridicat de implicare din partea elevilor. Activitatea s-a constituit într-un punct de cotitură în constituirea unui stil de viață echilibrat și sănătos la elevi și la membrii familiilor lor. Organizația Mondială a Sănătății și specialiștii în domeniul nutriției trag de multă vreme un semnal de alarmă cu privire la stilul modern de viață și la scăderea calității alimentelor concomitant cu o sporire a cantității acestora. Dezvoltarea și permanetizarea acestui gen de activități este o premiză pentru alegeri alimentare corecte, pentru menținerea sănătății și pentru dezvoltarea interesului privind nutriția corectă.

B.MĂRTURII SEMNIFICATIVE ALE PARTICIPANȚILOR

”Pâinea de casă este mult mai bună decât cea cumpărată deoarece este mult mai consistentă – e necesară o felie ca să te sature, nu o jumătate de pâine. În plus ea e mult mai bogată în nutrienți. Pot să îi variez compoziția alegând ingredientele pe care le utilizez. Rețeta am luat-o de la bunica – ea făcea mereu pâine de casă când eram mici. A fost interesant să frământ. Obiceiul de a face pâine ne-a rămas după acest proiect și mereu o ajut pe mama.” Elev Roberto Grigoriiciuc

” Consider că pâinea de casă este mult mai sănătoasă decât cea de la magazine. Frământatul ei este o plăcere și o activitate care mă relaxează. În plus mă aleg cu o pâine mai hrăitoare, mai gustoasă și mai sănătoasă. Am citit multe rețete și am experimentat mai multe feluri de pâine, însă cea făcută în casă rămâne ca mai bună. Cred că nimic nu se compară cu mirosul pâinii făcute cu grijă și iubire chiar de noi.” Eleva Nicola Coroliuc

” În activitatea din acest proiect a fost prima data când am făcut pâine de casă singură. Într-adevăr, pâinea de casă nu se compară deloc cu cea de la magazine, de parcă sunt produse diferite. Pâinea de casă nu e doar mai sănătoasă, dar e și mult mai gustoasă. Munca pe care o depunem pentru a o face merită din plin, deoarece o pâine de casă ține și trei zile, față de cea cumpărată care se termină într-o zi. Mă bucur că mi-ați dat provocarea de a fac pâine pentru că acum facem pâine în fiecare săptămână și nu mai cumpărăm! Iar acel truc pe care mi l-ați dat pentru a obține o coajă mai subțire și un miez mai moale e chiar folositor. În plus e chiar distractiv să faci pâine!” Elvea Angela Malanciuc

”Să faci paine? „Nimic mai simplu” ăsta a fost primul răspuns, așa ca am început. Ce mod de a începe mai bine decât cu un telefon? Bineînțeles ca am sunat-o pe Cristiana care a fost de acord că este momentul să realizăm această temă. Urma să aflăm de pe internet ca există pâine cu orice, din acest motiv am apelat la mama pentru o rețetă de pâine, simplă pâine, pâine cu pâine. După ce am adăugat treptat cu mâna mea toate ingredientele: făină, drojdie, sare, zahăr, ulei, apa, mi-am lăsat ucenica să frământă așa-zisa cocă. Ce-i drept făina ne-a cam dat bătăi de cap. Mare a fost uimirea când am văzut-o boxând mai bine decât Mike Tyson în acea bucată de aluat. Astfel, am aflat cea mai ieftină metodă antistres, fără pastile, ședințe de terapie, doar aluat. Să faci pâine nu înseamnă doar sa faci pâine. Să faci pâine înseamnă să te distrezi, să te relaxezi, să înveți lucruri noi, să trăiești sănătos deoarece există o diferență imensă între pâinea făcută în casă și cea cumpărată. Cu siguranță voi continua să fac pâine!” Eleva Maria Gorgan

C.FOTOGRAFII





