***Dragi elevi, vă fac o planificare a orelor de educație tehnologică pe perioada în care suntem acasă.***

Pentru ***Educație tehnologică*** vom face un portofoliu. Acest portofoliu poate fi digital sau un dosar care să conțină următoarele:

* ***Săptămâna 1*** (11-15 martie): fișa de documentare pag. 69 – de citit textul și răspundeți la cerințele din partea de jos. - ***În portofoliu***
* ***Săptămâna 2*** (16-22 martie): de la pag.70, aplicația practică a doua cea cu posterul, puteți alege și altă temă (Călătoria bobului de „grâu”, „porumb”, ...........)***În portofoliu***
* ***Săptămâna3*** (23-29 martie): pag. 73 – ***în caiet***

**Alcătuirea meniurilor. Criterii de întocmire a meniurilor**

Alimentele şi preparatele alimentare consumate într-o zi sunt grupateîntr-un ansamblu numit ***meniu***. Întocmirea meniurilor are la bază mai multe**criterii**.

1. **Asigurarea necesarului de hrană a organismului** se apreciază prin:

– *valoarea nutritivă a alimentelor*

– *valoarea energetică a alimentelor*.

1. **Asocierea alimentelor din mai multe grupe** se realizează prin alcătuireameniurilor care trebuie să cuprindă cel puțin un aliment din fiecare grupă.
2. **Ordonarea preparatelor în meniu**  astfel:

– *aperitive* (gustări);

– *felul I* (supe, ciorbe);

– *felul II* (mâncăruri din legume, din carne cu legume, fripturi, salate etc.);

– *desert* (fructe proaspete

1. **Evitarea monotoniei** se asigură prin varietatea meniurilor întocmite pe operioadă de timp.

În funcție de masa pentru care sunt alcătuite şi de categoriile de consumatori,există mai multe **tipuri de meniuri**:

– pentru mic dejun;

– pentru prânz (dejun);

– pentru cină;

– pentru copii;

– pentru diferite ocazii (sărbători de Crăciun, Paște, zile aniversare etc.).

* ***Săptămâna 4*** (30martie – 5 aprilie): pag 74 - ***în caiet***

***Obiceiuri alimentare ale elevilor***

Pentru a preveni apariția unor efecte negative asupra sănătății, estenecesar ca elevii să-şi formeze unele **obiceiuri alimentare sănătoase**, și anume:

1. **Servirea micului dejun regulat**
2. **Consumul zilnic de fructe şi legume**
3. **Consumul de apă potabilă**
4. **Servirea mesei în bucătărie sau în sufragerie**
5. **Evitarea consumului de produse fast-food**
6. **Desfășurarea unor activități fizice, zilnic**

***În portofoliu –*** Fișa pentru activitate personală. Pag. 78