



**GHID CU EXERCIȚII ȘI SUBIECTE  
PENTRU  
O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ȘI O ATITUDINE ECO-RESPONSABILĂ**



**Ghid de Exerciții  
pentru o alimentație sănătoasă, diversificată și deprinderea unei atitudini eco-responsabile.**

Acest ghid de exerciții este distribuit GRATUIT către elevii clasei a 3-a.

Pentru o viață sănătoasă cheia se află în educația gustului, începând din copilărie.  
Din 2010 Sărbătoarea Gustului promovează o alimentație sănătoasă și diversificată invitând în acest program atât bucătari romani cât și bucătari străini cu prestigiu internațional.

**Motto:** Bun pentru Gust, Bun pentru Sănătate, Bun pentru Planetă !

\*\*\*

**Direcționați 2% din impozitul pe venit către Asociația Sărbătoarea Gustului CIF 37661397  
înregistrată în Reg. Fundațiilor și Asociațiilor cu nr. 37/22.05.2017  
cu cont bancar IBAN RO65BRDE410SV80537614100 deschis la banca BRD.**

### INFORMAȚIE

Dacă doriți să organizați în clasă o Lecție de Gust în prezența unui Chef bucătar român, intrați pe site-ul Asociației [www.sarbatoarea-gustului.ro](http://www.sarbatoarea-gustului.ro), la rubrica contact și trimiteți-ne un e-mail cu mesajul:  
"Doresc să organizez o Lecție de Gust în prezența unui Chef bucătar".

### Program educațional realizat cu sprijinul



[www.ec.europa.eu/romania/home\\_ro](http://www.ec.europa.eu/romania/home_ro)



[www.pmb.ro](http://www.pmb.ro)



[www.proedus.ro](http://www.proedus.ro)



MINISTERUL AGRICULTURII  
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE

[www.madr.ro](http://www.madr.ro)



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

[www.edu.ro](http://www.edu.ro)



MINISTERUL  
MEDIULUI

[www.mmediu.ro](http://www.mmediu.ro)

[www.sarbatoarea-gustului.ro](http://www.sarbatoarea-gustului.ro)

# GUSTUL ȘI ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ



**Cu ce simțim gustul ?**

.....

**Unde se află ?**

.....

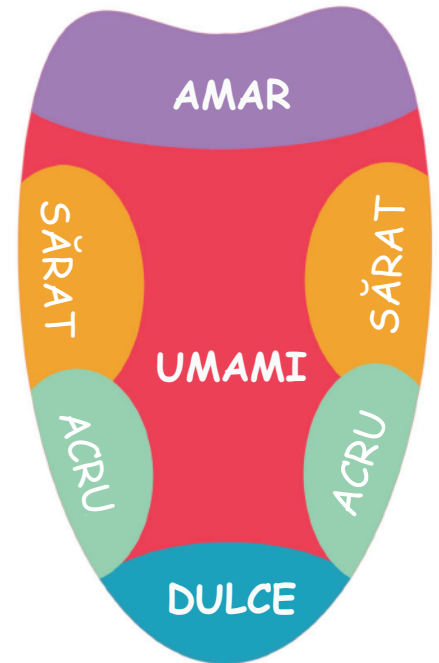
**Care sunt cele 4 gusturi primare ?**

D \_ \_ \_ \_ Exemplu de fructe, legume sau aliment : .....

S \_ \_ \_ \_ Exemplu de fructe, legume sau aliment : .....

A \_ \_ \_ \_ Exemplu de fructe, legume sau aliment : .....

A \_ \_ \_ \_ Exemplu de fructe, legume sau aliment : .....



**Care sunt mesele principale ale zilei ?**

M \_ \_ \_ \_ \_ - Este doar al nostru.

P \_ \_ \_ \_ - Îl împărțim cu prietenii.

C \_ \_ \_ \_ - O oferim celor nevoiași

**Completați corect cuvintele care lipsesc din propozițiile următoare !**

Am grijă ca în fiecare dimineață să mănânc m \_ c \_ \_ d \_ \_ \_ .

Sunt atent întotdeauna și citesc e t \_ c h \_ \_ a când cumpăr un produs.

Respect în fiecare zi m \_ s \_ l \_ pr \_ nc \_ pale.

Alimentația cât mai diversificată este b \_ \_ \_ a pentru s \_ n \_ \_ t e \_ noastră.

**Este adevărat că trebuie să consumăm în jur de 5 legume și fructe pe zi ?**

DA

NU

**Care masă trebuie să fie cea mai consistentă din cele 3 enumerate mai sus ? De ce ?**

Temă pentru acasă de realizat împreună cu părinții !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ȘTIAȚI CĂ**

**Există și cel de-al 5-lea gust, și anume UMAMI.**

Dacă nu îl știți până acum, vedeți pe site [www.sarbatoarea-gustului.ro](http://www.sarbatoarea-gustului.ro) la rubrica Life Style - despre Gust

Scrieți în căsuțele de mai jos, literele care se află în spatele numerelor și descoperiți cele 2 cuvinte.

ALFABET: A, Ă, Â, B, C, D, E, F, G, H, I, Î, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, Ș, T, Ț, U, V, W, X, Y, Z

22 2 21 4 2 24 18 1 21 7 1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9 26 22 24 26 15 26 11

--	--	--	--	--	--	--	--

Care sunt Meseriile Gustului ?



Numiți după culoare 3 tipuri de ciocolată pe care le cunoașteți !

a) N \_ \_ G \_ \_    b) \_ L \_ \_    c) \_ \_ P \_ E

Numiți 3 tipuri de carne roșie și 3 tipuri de carne albă !

Carne roșie: a. ....  
b. ....  
c. ....

Carne albă : a. ....  
b. ....  
c. ....

Numiți cele patru ingrediente de bază pentru o pâine naturală !

a) \_ P \_    b) F \_ \_ N \_    c) \_ A \_ E    d) D \_ \_ J \_ I \_

Numiți 2 tipuri de grăsime pe care le cunoașteți !

a) A..... Exemplu .....    b) V..... Exemplu .....

Cum trebuie să fie alimentația noastră de zi cu zi ?

Temă pentru acasă de realizat sub îndrumarea părinților ! O compunere din 5 propoziții

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# GESTURI CORECTE ȘI NECESARE



**Când trebuie să ne spălăm mâinile ?**

*Alegeți varianta corectă !*

Înainte și după ce mâncăm

În timp ce mâncăm

**Cum trebuie să mâncăm ?**

*Alegeți varianta corectă !*

Repede și pe înfulecate

Să mestecăm bine și să avem un ritm normal

**În cât timp după ce mâncarea a fost preparată trebuie pusă în frigider ?**

*Alegeți varianta corectă !*

Maxim 1 oră

Maxim 17 ore

**Când trebuie să ne spălăm pe dinți ?**

*Alegeți varianta corectă !*

În vacanță

După fiecare masă

**Când trebuie să ne alimentăm cel mai bine ?**

*Alegeți varianta corectă !*

Dimineața

Noaptea

**Câți litri de lichide trebuie să consumăm pe zi pentru a avea un organism sănătos ?**

*Alegeți varianta corectă !*

Aproximativ 2 litri

15 litri

**Cu câte minute înainte și după ce mâncăm este bine să facem sport ?**

*Alegeți varianta corectă !*

9 ore

minim 30 de minute

**De ce este important să învățăm chiar din copilărie să avem grijă de sănătatea noastră și să ne asigurăm că deprindem gesturi corecte ?**

*Temă pentru acasă de realizat cu părinții !*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce cantitate credeți că ocupă un ingredient în conținutul unui produs atunci când este primul în lista de ingrediente de pe etichetă ? Bifați varianta corectă !

cea mai mare

cea mai mică

Completați denumirea următoarelor sigle europene :

Doriți să știți gustul autentic al unui aliment dintr-o regiune, căutați în magazine produse cu următoarele sigle :



DOP  
Denumire de Origine  
P \_ \_ \_ \_ \_



IGP  
Indicație Geografică  
P \_ \_ \_ \_ \_



SGP  
Specialitate Tradițională  
G \_ \_ \_ \_ \_



Sigla UE BIO  
Agricultură  
B \_ O \_ \_ \_ \_ C \_



Label Rouge  
Garanție de Calitate  
S \_ P \_ \_ I \_ \_ R \_



MSC  
Pescuit  
D \_ R \_ B \_ L

În caz că nu le cunoașteți, intrați pe [www.sarbatoarea-gustului.ro](http://www.sarbatoarea-gustului.ro) la rubrica Life Style - Despre Gust !

Iată ce trebuie să știm despre ouă !

O = indică modul de creștere  
a găinilor

RO = indică țara de  
proveniență



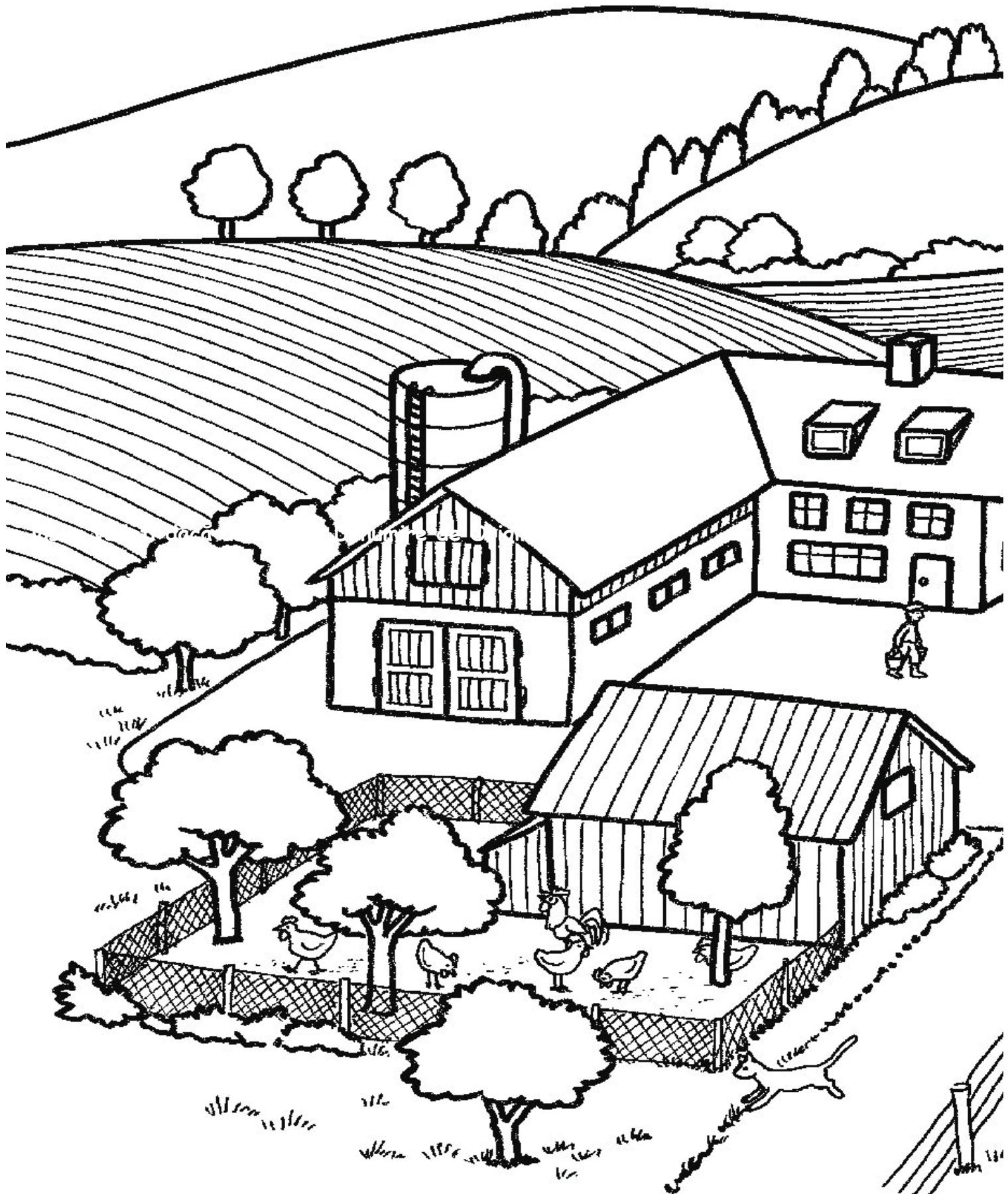
Lddm = indică limita  
datei de consum

DB = indică locul de  
producție, județ  
01 = indică numărul alocat  
fermei de producție  
de ouă

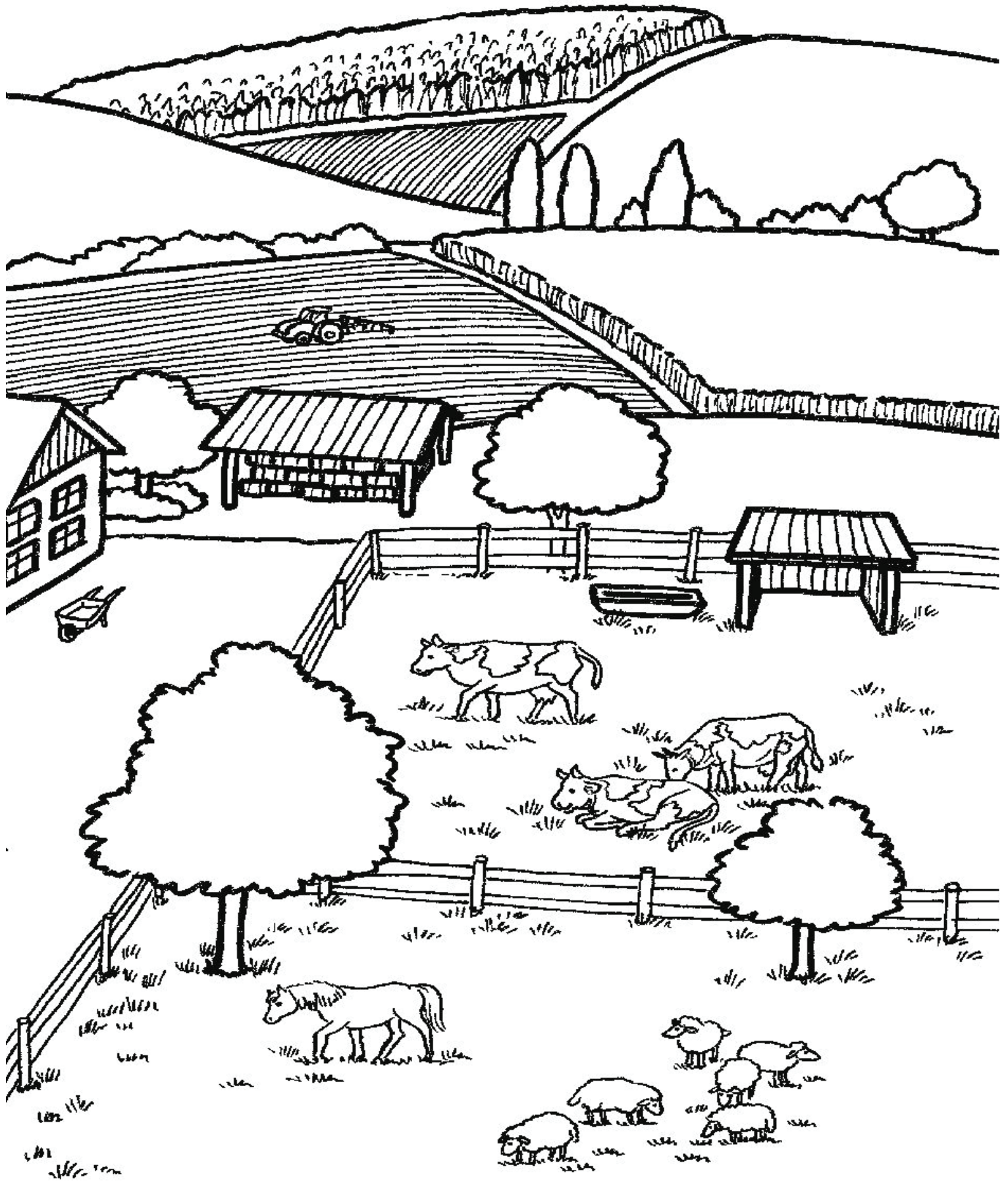
0 = găini crescute ecologic  
1 = găini crescute alternativ  
2 = găini crescute în hale la sol  
3 = găini crescute în baterie



## COLORĂM ȘI VIZITĂM O FERMĂ

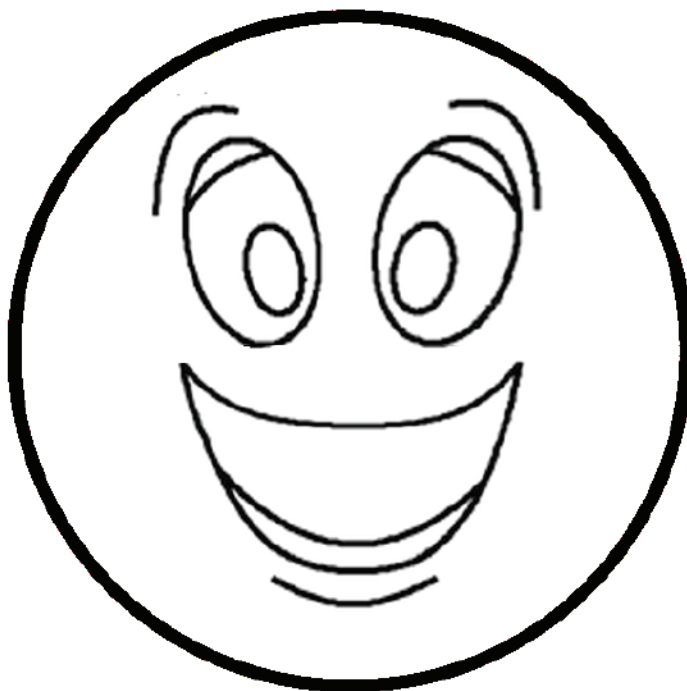






## COLORĂM, ÎNVĂȚĂM ȘI NE IMPLICĂM O ATITUDINE ECO-RESPONSABILĂ

Când mănânc responsabil sunt



Când risipesc alimentele sunt



# SĂ PROTEJĂM MEDIUL ÎN CARE TRĂIM O ATITUDINE ECO-RESPONSABILĂ



**Cum să facem economie de gaz și cum trebuie să procedăm în mod corect ?**  
*Alegeți varianta corectă și apoi completați literele care lipsesc din următoarea propoziție !*



Să oprim aragazul imediat după ce am terminat de gătit.

Să uităm aragazul aprins și să risipim resursele naturale.

*Ec\_nomis\_nd res\_onsabil gazul putem sal\_a atât port\_felul cât și pla\_eta pe care tr\_im !*

**Cum trebuie să utilizăm în mod eficient energia electrică ?**

*Alegeți varianta corectă și apoi completați literele care lipsesc din următoarea propoziție !*



Să stingem sau să scoatem din priză aparatele electrocasnice dacă nu sunt necesare în acel moment.

Să risipim energia electrică și să cheltuim bani.

*Cons\_mând ene\_gie ele\_trică în mod resp\_nsabil sunt un partener p\_triv\_t casei m\_le !*

**Cum este imperativ necesar să procedăm pentru a nu risipi apa de la robinet ?**

*Alegeți varianta corectă și apoi completați literele care lipsesc din următoarea propoziție !*



Să utilizăm apa de la robinet doar atunci când ne este de folos.

Să lăsăm robinetele deschise, sigur cheltuielile la întreținere vor crește.

*Să î\_vățăm să ocr\_tim apa și vom sa\_va mediul înco\_jurător prin ati\_udinea no\_stră resp\_ns\_bilă !*

**În care container credeți că trebuie puse în mod corect ambalajele din hârtie și carton ?**

*Alegeți varianta corectă și apoi completați literele care lipsesc din următoarea propoziție !*

- PLASTIC, METAL, A  
MBALAJE CARTON PENTRU BĂUTURI  
ȘI ALIMENTE PET, HDPE, PP, PS, PVC
- STICLĂ
- HÂRTIE ȘI CARTON



ATENȚIE !  
RECICLEAZĂ ȘI BATERIILE !  
VEZI PUNCTE DE COLECTARE  
ÎN MAGAZINE !



**De ce este important să selectăm ambalajele în mod responsabil și inteligent pentru ca ulterior să le punem în pubelele special amplasate în acest scop ?**

*Temă pentru acasă de realizat cu părinții ! Să ne bucurăm de un mediu înconjurător curat și sănătos!*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Andrei, în prima zi când a început să strângă mere, avea doar 3.  
Numără merele din fructieră și spune în câte zile a reușit să adune toate merele ?

Răspuns: .....



Un coș de cumpărături conține mai multe produse.  
Care este valoarea unui coș de cumpărături din egalitatea de mai jos !  
Bifați răspunsul corect !

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{coș} & + & 5 & + & \text{coș} & + & 25 & = & \text{coș} & + & \text{coș} & + & \text{coș} & + & \text{coș} & + & \text{coș} \\
 \square & & & & \square & & & & \square & & \square & & \square & & \square & & \square \\
 30 & & & & 25 & & & & 10 & & & & & & & & 
 \end{array}$$

Care este bancnota de mai jos ce reprezintă valoarea coșului de cumpărături ?  
Bifați varianta corectă !



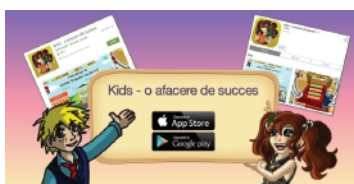
Cărei personalități istorice îi aparține portretul de pe bancnota bifată mai sus ?

N \_ \_ \_ L \_ \_ GR \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ (pictor)

Cum se numește unul din tablourile celebrului pictor român îndrăgostit de natură în care este ilustrată o masă plină cu fructe ?

N \_ T \_ R \_ ST \_ TI \_ Ă \_ U \_ \_ \_ CT \_

Dacă nu îl știți sau nu l-ați văzut până acum, vedeți pe site [www.sarbatoarea-gustului.ro](http://www.sarbatoarea-gustului.ro) la rubrica Life Style !



Pentru mai multe jocuri educative pentru elevi descărcați sau scanați  
JOC: KIDS, o afacere de succes - [www.alphabank.ro](http://www.alphabank.ro)

# DIN FRIGIDERUL UNUI CHEF SECRETE ȘI SFATURI



Refrigerarea și congelarea sunt metode sigure de păstrare a alimentelor practicate încă din cele mai vechi timpuri. Este important însă să știm să le gătim sănătos.  
**Completați literele care lipsesc și veți descoperi secretul Chef-ului bucătar !**

Prin refriger\_ra\_e și cong\_lare al\_mente\_e sunt păs\_rate mai m\_lt timp și își mențin calitatea și proprietățile nutritive.

*Sfatul Chef-ului Bucătar: Atenție însă la data limită de consum și la specificațiile înscrise pe ambalaj !*

Este indicat ca legumele congelate să fie gătite în apă clocotită sau la aburi imediat după ce au fost scoase din congelator deoarece ...  
**Completați literele care lipsesc și veți descoperi secretul Chef-ului bucătar !**

Vor r\_mâne î\_tr\_gi și fer\_e și își vor pă\_t\_a mai b\_ne calită\_ile nutr\_ti\_e.

*Sfatul Chef-ului Bucătar: Gătește la aburi deoarece se păstrează mai bine vitaminele și mineralele !*

Peștele sau carnea congelată, după scoaterea din congelator este indicat a fi puse la dezghețat ....  
**Completați literele care lipsesc și veți descoperi secretul Chef-ului bucătar !**

În fr\_gi\_er deoarece se dez\_heă\_ă în m\_d nat\_ral și în sig\_ra\_ță pentru să\_ătat\_a noa\_tră.

*Sfatul Chef-ului Bucătar: Gătește carnea dezghețată imediat după dezghețare !*

Carnea refrigerată trebuie gătită imediat după ce a fost scoasă din frigider deoarece o vom consuma în condiții de siguranță și pentru că ...  
**Completați literele care lipsesc și veți descoperi secretul Chef-ului bucătar !**

Își păstrează b\_ne cali\_at\_a și proprietățile nut\_it\_ve.

*Sfatul Chef-ului Bucătar: Este contraindicat să spălăm carnea înainte de prepararea termică !*

Atunci când mergem la cumpărături, în care moment credeți că este recomandat să cumpărăm atât alimentele refrigerate cât și alimentele congelate ?  
**Bifați varianta corectă ! Ce credeți că ar răspunde Chef-ul bucătar ?**

la finalul cumpărăturilor

la începutul cumpărăturilor

De ce ? Răspunsul părinților .....

.....

.....

.....

.....

**ȘTIAȚI CĂ**

**Este contraindicat să recongelăm produsele care au fost decongelate !**

## 10 GESTURI ANTIRISIPĂ ALIMENTARĂ O ATITUDINE ECO-RESPONSABILĂ A ÎNTREGII FAMILII

*Completați literele care lipsesc din cuvinte și deveniți un om responsabil !  
Temă pentru acasă de realizat împreună cu părinții !*



Cumpărați în cantități m \_ derate și pl \_ nificați-vă în mod echilibrat mesele.



Cumpărați produse pro \_ spete spre sfârșitul cumpărăturilor.



Re \_ pectați circuitul produselor co \_ gelate și produselor sub temperatură c \_ ntrolată +2 - +8 grade C (primul cumpărat, primul consumat).



Citiți bine e \_ icheta și faceți bine di \_ erența între DLC (data limită de consum) și DLUO (data limită de utilizare optimă).



Aranjați în mod l \_ gic alimentele în fri \_ ider și păstrați igie \_ a curățându-l în m \_ d regulat.



Co \_ gelați pentru a păstra mai b \_ ne alimentele.



Învățați să uti \_ izați mai bine rest \_ rile alimentare.



La rest \_ urant sau acasă aveți grijă ca "o \_ hii" dvs. să nu fie mai mari decât sto \_ acul.



Împă \_ țți cu vecinii sau cu prietenii fructele, leg \_ mele sau mâncarea ră \_ asă.



După ce ați te \_ minat de mâncat, nu aruncați d \_ cât resturile care nu pot fi conservate și sepa \_ ați ambalajele în mod resp \_ nsabil pentru a le de \_ une în con \_ inerele d \_ dicate.



Motto: Bun pentru Gust, Bun pentru Sănătate, Bun pentru Planetă !

Program educațional realizat în parteneriat și cu susținerea



**Primăria  
Capitalei**

[www.pmb.ro](http://www.pmb.ro)



[www.proedus.ro](http://www.proedus.ro)



**Carrefour**

[www.carrefour.ro](http://www.carrefour.ro)



[www.edenia-foods.com](http://www.edenia-foods.com)



[www.ec.europa.eu/romania](http://www.ec.europa.eu/romania)



[www.engie.ro](http://www.engie.ro)



[www.upromania.ro](http://www.upromania.ro)



[www.trus.ro](http://www.trus.ro)



[www.salrom.ro](http://www.salrom.ro)



[www.europcar.com](http://www.europcar.com)



**ALPHA BANK**

[www.alphabank.ro](http://www.alphabank.ro)



[www.amia.ro](http://www.amia.ro)

**InfoCons**  
protectia-consumatorilor.ro

[www.infocons.ro](http://www.infocons.ro)

[www.sarbatoarea-gustului.ro](http://www.sarbatoarea-gustului.ro)



Primăria  
Capitalei



# Diplomă



Fotografia  
ta!

*Gustul este diversitatea lumii,*

*Un măr pe zi îți dă energie,*

*Sănătatea vine din mesele diversificate și echilibrate,*

*Trebuie să țin cont întotdeauna de originea și calitatea produselor,*

*Untul este bun dimineața la micul dejun,*

*Legumele și fructele sunt excelente pentru întreaga familie.*

*Respectând Valorile Gustului Diploma de Chef Junior*

*Se acorda elevei / elevului \_\_\_\_\_*

*Profesorul Gustului \_\_\_\_\_*

**Motto:** *Bun pentru Gust, Bun pentru Sănătate, Bun pentru Planetă !*

[www.sarbatoarea-gustului.ro](http://www.sarbatoarea-gustului.ro)

[Facebook.com/SarbatoareaGustului](https://www.facebook.com/SarbatoareaGustului)



MINISTERUL AGRICULTURII  
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE



MINISTERUL  
MEDIULUI