



Alimente de origine vegetală

Alimentele de origine vegetală se obțin de la plante. Ele se pot consuma în stare proaspătă (legume și fructe) sau prelucrată (cereale, ulei, zahăr).

Legumele și fructele – sursă de vitamine

Legumele și fructele sunt apreciate în alimentație pentru valoare nutritivă, gust și pentru posibilitatea de a face parte dintr-o varietate de meniuri. Legumele și fructele conțin apă (75-95%), vitamine, substanțe minerale, glucide (fructoză), fibre, iar unele conțin lipide și proteine.

Se recomandă să fie consumate proaspete, sub formă de salate, sucuri, smoothie, creme și piureuri crude. Sunt și legume care nu se pot consuma decât preparate: la abur, înăbușite, piureuri, soteuri, supe etc. Fructele se pot prepara sub formă de compoturi, dulcețuri, gemuri, marmelade și se pot folosi în prepararea unor produse de cofetărie – patiserie.

Vitaminele se păstrează prin congelarea legumelor și fructelor la cel mult trei ore după ce au fost culese.

Fructele și legumele sunt cele mai importante surse de vitamine și antioxidanți.



Este foarte important să mâncăm cinci porții de legume și fructe în fiecare zi.



Fructe congelate

LEGUME	
rădăcinoase	vărzoase
bulbifere	leguminoase
tuberculifere	frunzoase
fructoase	perene

FRUCTE	
semințoase	sâmburoase
nucifere	bace

🗨️ Dicționar

Smoothie – băutură „groasă” preparată dintr-un amestec de fructe sau legume proaspete, pasate întregi (suc, pulpă și semințe) în blender; se poate adăuga lapte, iaurt sau gheață în cantități mici.

Antioxidanți – substanțe (vitamine, minerale, enzime) care încetinesc procesul de îmbătrânire și sunt benefice pentru o viață sănătoasă.

🧑‍🎓 Știați că?

- Coaja unor fructe și legume conține mai mulți antioxidanți, mai multe vitamine, minerale și fibre vegetale decât fructul în sine.
- În procesul de fierbere a fructelor sau legumelor, vitamina C se distruge.
- Ciupercile nu sunt legume, ele fac parte din regnul Fungi.

Cerealele – hrana de bază

Cerealele constituie baza alimentației pentru oameni.

Un bob de cereale conține proteine, glucide (amidon), vitamine din complexul B, minerale (fosfor, potasiu, magneziu, calciu), fibre (celuloză).

Prin procesul de prelucrare se pierd foarte multe elemente nutritive. Valoarea alimentară maximă o au cerealele integrale, care conțin toate componentele bobului.

- **Grâul** este un aliment de bază în lumea întreagă, el conține în principal glucide (amidon) și proteine (gluten). Din grâu se obțin fulgi, griș, făina (albă, semialbă, intermediară, neagră) necesară fabricării pâinii, produselor de panificație, de patiserie și a pastelor făinoase. Se recomandă făina integrală sau de „grâu întreg”, care conține toate componentele bobului de grâu.

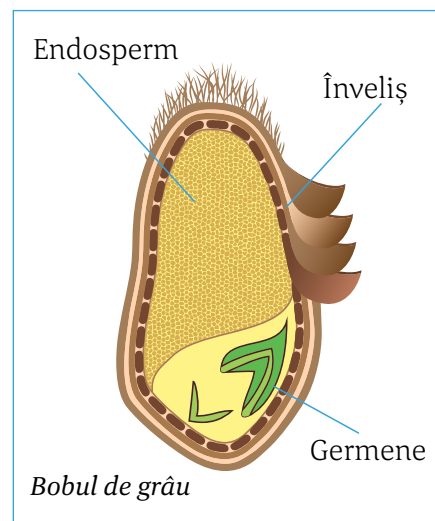
- **Porumbul** – prin măcinarea boabelor se obține mălaiul, folosit pentru mămăligă, pufuleți și fulgi. Din germenele bobului se extrage ulei.

- **Orezul** are conținut scăzut de proteine, celuloză și sodiu, cel mai mare conținut de amidon (90%) și nu conține gluten. Se folosește la diferite preparate, dar și la fabricarea amidonului, a zahărului, a alcoolului etc.

- **Secara** conține mai puține proteine și mai multă celuloză decât grâul. Din făina de seară în amestec cu mierea de albine se prepară turta dulce. Boabele se utilizează ca materie primă în industria amidonului, glucozei, alcoolului etc.

- **Ovăzul** se zdrobește cu coajă cu tot și se consumă sub formă de fulgi de ovăz.

Glutenul (proteina din grâu, seară, orz) poate provoca boala celiacă (intoleranță la gluten).



Zahărul – dulce, dar periculos

Zahărul se extrage din sfecla de zahăr sau din trestia de zahăr. Alb sau brun, zahărul are gust dulce și diverse forme: tos, pudră, cuburi etc.

Zahărul conține glucide (zaharoză) în proporție de 96-99,9%. Se folosește ca îndulcitor pentru băuturi, la produse de panificație, patiserie și cofetărie, la produsele zaharoase (bomboane, rahat, ciocolată etc.), dar are și rol conservant. Consumat în exces duce la obezitate, hipertensiune, carii dentare, diabet și probleme cardiace.



Zahăr



Știați că?

- Nu este indicat să aruncăm uleiul uzat la chiuvetă sau în mediul înconjurător. Uleiul uzat se colectează și se reciclează, constituind, după caz, hrană pentru animale, materie primă pentru fabricarea săpunului, biodisel (un combustibil folosit de mașinile eco).

- Până în secolul al XVIII-lea, în Europa nu se cunoștea și nu se utiliza zahărul, ci doar mierea de albine.

- Există zahăr adăugat în multe alimente; trebuie să citiți cu atenție etichetele.

Oleurile vegetale – un plus de savoare

Oleurile vegetale se extrag prin diferite metode din părți ale plantelor oleaginoase:

- din semințe: floarea-soarelui, soia, rapiță, susan, sâmburi de struguri;

- din fructe: măslină, nuci, cocos, palmier;

- din tuberculi: arahide;

- din germeni: porumb.

Oleurile vegetale conțin lipide, vitaminele E, K, și fier. Ele se folosesc în diferite scopuri: la prăjeli, aluaturi, sosuri, ca dressing la salate, în conserve etc. Oleurile își pierd proprietățile nutritive prin încălzire.



Ulei



De reținut!

- Fructele și legumele sunt cele mai importante surse de vitamine și antioxidanți. Este indicat să mâncăm cinci porții de legume și fructe în fiecare zi.
- Uleiul se obține din plante oleaginoase. Uleiul uzat se colectează și se reciclează.
- Cerealele sunt baza alimentației pentru oameni.
- Zahărul este o importantă sursă de energie și are rol conservant. Consumat în exces duce la obezitate, hipertensiune, carii dentare, diabet și probleme cardiace.



Aplicație

Soia este o plantă foarte hrănitore, din familia leguminoase. Folosiți internetul ca sursă de documentare și:

- Prezentați valoarea nutritivă a boabelor de soia.
- Enumerați trei produse alimentare care se obțin din soia.
- Descrieți „călătoria” bobului de soia de la recoltare până la obținerea laptelui de soia.



Soia și produse din soia



Și tu poți!

1. Colectați corect uleiul alimentar uzat

Uleiul alimentar uzat este reciclat pentru a se evita impactul negativ asupra mediului înconjurător. Asigurați-vă că și în gospodăria voastră respectați regulile de bază:

- Lăsați uleiul folosit să se răcească.
- Strecurați-l pentru a elimina impuritățile și resturile de mâncare.
- Puneți uleiul strecurat într-un recipient de plastic, metal sau sticlă.
- Duceți uleiul uzat la punctele de colectare specializate pentru a fi trimis spre reciclare.

2. Calendarul consumului de legume și fructe

Pentru o alimentație sănătoasă, consumul zilnic este de trei porții de legume și două porții de fructe. Desenați pe un carton și completați zilnic *calendarul săptămânal al consumului vostru de legume și fructe*.

	Luni		Marți		Miercuri		Joi		Vineri		Sâmbătă		Duminică	
Săpt. 1	roșie	măr												
	ardei	kiwi												
	ceapă													

3. Mâncăm colorat, trăim sănătos!

Nutriționiștii au împărțit fructele și legumele în cinci grupuri cromatice. Fiecare culoare oferă un set diferit de beneficii pentru sănătate. Realizați un poster în care să ilustrați semnificația culorii legumelor și fructelor și beneficiile pentru organism.

4. Tablouri din semințe

Realizați tablouri din semințe diverse (cereale, floarea-soarelui, leguminoase, dovleac, susan, mac etc.), respectând normele specifice de securitate și sănătate în muncă. Acolo unde este posibil, folosiți și materialele re folosibile.

5. Paste în culori

Realizați un tablou decorativ, folosind paste făinoase de diferite forme și culori.



Tablou din paste făinoase