



Curs de Biologie – ”Alimentația sustenabilă a viitorului”

Obiectivul principal al cursului: Inițierea în biologia ecologică

Participanți: copiii cu vârsta cuprinsă între 10 și 15 ani

Nr. ședințe: 8

Durată ședință: 1 oră/săptămână

Programul cursului: Vineri, 18:00 – 19:00

Descriere curs:

Educația prin alimentație sănătoasă este o temă de actualitate și de mare interes. Reinventarea față de alimentele pe care le consumăm devine o condiție esențială în ceea ce privește hrănirea în mod sustenabil.

Acest curs pune accent pe găsirea unor noi surse de hrană, care să ofere nutrienții necesari, fără să polueze Planeta.

Obiectivele cursului:

- ✓ Cunoașterea modului de transformare a alimentelor în tubul digestiv;
- ✓ Definierea unei relații corecte dintre obiceiurile alimentare și dieta de zi cu zi;
- ✓ Stabilirea relației cu alimentele bazată pe rațiune, stare de bine, siguranța psiho-emoțională în ceea ce privește excesele alimentare;
- ✓ Cunoașterea provocărilor industriei de alimente ale viitorului.

Beneficiile cursului:

- ✓ Înțelegerea și cunoașterea tainelor universului celular, privind structura și rolul celulei în alcătuirea organismelor în procesele vieții;
- ✓ Înțelegerea funcționării organismului într-un sistem deschis, aflat într-un permanent schimb de materie și energie cu mediul.

Programa cursului/ Teme abordate:

1. Timpul de digestie a alimentelor
2. Cum formăm obiceiurile alimentației sănătoase prin dieta sustenabilă
3. Ritmurile corpului în raport cu alimentația
4. Modificarea genetică în agricultură
5. Cum evităm risipa de alimente
6. Plan de dezvoltare durabilă



7. Ce impact pot avea alegerile alimentare asupra Planetei
8. Industria alimentelor sustenabile

Cerințe minime pentru înscriere:

- ✓ Cunoașterea noțiunilor elementare de biologie ecologică;
- ✓ Conștientizarea noțiunilor de educație pentru sănătate în ceea ce privește alegerile alimentare cu impact asupra mediului și a organismelor vii.

Criterii de selecție:

- ✓ În vederea participării la curs, copiii vor susține, **miercuri, 9 februarie, la ora 18:00**, un test grilă de verificare a cunoștințelor elementare despre alimentația sănătoasă.

Profesor coordonator: Ioniu Angela, profesor, masterand în biologie și fizică, responsabil și coordonator de proiecte educative, membru în comisiile pentru organizarea concursurilor și olimpiadelor școlare

