**Lecția 2: Cum să îti alcătuiești mesele într-o zi?**

**Introducere**

Alimentația echilibrată este esențială pentru o creștere armonioasă, pentru a avea energie în timpul zilei și pentru a menține o stare generală de bine. Copiii au nevoie de un program regulat de mese, care să includă toate grupele de alimente necesare pentru dezvoltarea corpului și a minții.

Această lecție are rolul de a ajuta copiii să înțelegă importanța organizării meselor și să adopte obiceiuri alimentare sănătoase. Vom descoperi împreună cum putem avea un meniu zilnic echilibrat, de ce trebuie să respectăm orele de masă și cum ne influențează hrana starea de spirit, energia și puterea de concentrare.

Vom afla:

* De ce avem nevoie de **3 mese principale** și **2 gustări** pe zi.
* Ce rol au fiecare dintre aceste mese și ce alimente ar trebui să conțină.
* Cum să ne construim farfuria astfel încât să avem un echilibru între nutrienții esențiali.
* De ce trebuie să evităm săritul peste mese și cum ne afectează acest lucru energia și starea de bine.

Pe parcursul acestei lecții, vom explora fiecare aspect al alimentației echilibrate prin activități interactive, jocuri educative și discuții practice. Copiii vor învăța cum să facă alegeri alimentare corecte și să-și planifice mesele astfel încât să fie hrănitoare și benefice pentru sănătatea lor.

**Materiale necesare**

* **Banner ilustrat** cu cinci secțiuni: mic dejun, gustare, prânz, gustare, cină.
* **Fișe de activitate** pentru desenarea sau completarea meniului zilnic.
* **Cartonașe cu alimente** (alimente printate și laminate) pentru jocul interactiv de construire a farfuriei echilibrate.

**Etape de desfășurare a lecției**

**1. De ce este important să mâncăm mese echilibrate?**

Profesorul explică de ce trebuie să mâncăm la ore potrivite:

* "Dacă mâncăm corect, avem energie să ne jucăm, să învățăm și să creștem sănătoși."
* "Ce se întâmplă dacă sărim peste o masă?" (Copiii pot răspunde: ne este foame, ne simțim obosiți, nu ne putem concentra).

Regula celor **5 mese pe zi** este esențială pentru a menține un nivel constant de energie, a preveni foamea excesivă și a asigura un aport echilibrat de nutrienți necesari creșterii și dezvoltării.

* **3 mese principale (mic dejun, prânz, cină)** – Aceste mese sunt esențiale deoarece oferă corpului toți nutrienții importanți de care are nevoie pentru a funcționa corect.
  + **Mic dejunul** este prima masă a zilei și ne ajută să începem dimineața cu energie. Fără mic dejun, ne putem simți obosiți și lipsiți de concentrare.
  + **Prânzul** este masa principală a zilei, când avem nevoie de o cantitate mai mare de nutrienți pentru a ne susține activitățile și joaca.
  + **Cina** trebuie să fie mai ușoară decât prânzul, pentru a permite digestiei să se desfășoare bine înainte de somn.
* **2 gustări (între mese)** – Ajută la menținerea nivelului de energie și la prevenirea senzației de foame excesivă, care poate duce la supraalimentare (mâncat prea mult) la mesele principale. Gustările trebuie să fie sănătoase, oferind vitamine, minerale și proteine, fără prea mult zahăr sau grăsimi nesănătoase.
  + Exemple de gustări sănătoase: fructe proaspete, iaurt, nuci
* **Interval recomandat: la fiecare 3-4 ore** – Mesele regulate ajută la menținerea unui metabolism echilibrat, oferind organismului nutrienții de care are nevoie în mod constant. Dacă lăsăm prea mult timp între mese, ne putem simți obosiți, lipsiți de concentrare și vom avea tendința de a mânca în exces la următoarea masă.

Prin respectarea acestui program alimentar, ne asigurăm că avem energia necesară pentru a ne juca, a învăța și a crește sănătoși!

Exemple de scenarii:

* Întrebați copiii: **Când v-a fost ultima oară foarte foame? Ce s-a întâmplat?**
* Discutăm despre efectele lipsei hranei asupra corpului (oboseală, lipsă de concentrare, stare de iritabilitate).
* **Cum se simte corpul nostru atunci când avem un program regulat de mese?**

**2. Cum ar trebui să arate farfuria noastră?**

Profesorul prezintă modelul farfuriei echilibrate, explicând rolul fiecărei componente:

**1. Jumătate de farfurie – Legume și fructe**

* "Legumele și fructele ne oferă vitamine, fibre și energie."
* "Care sunt fructele și legumele voastre preferate?"
* Se arată ilustrații ale diferitelor fructe și legume.
* **De ce este bine să mâncăm legume și fructe de diferite culori?**

**2. Un sfert de farfurie – Alimente bogate în proteine și grăsimi sănătoase**

**exemple: carne de pui, carne de curcan, pește, fructe de mare, carne de porc, carne de vită, ouă, lactate (lapte, brânză, iaurt), proteine de origine vegetală - din plante (fasole boabe, linte, mazăre, năut).**

* "Proteinele ajută la creșterea și repararea mușchilor."
* "Grăsimile bune susțin creierul și ne mențin sătui."
* Se pot arăta exemple de proteine (carne slabă, pește, ouă, lactate, leguminoase).
* **Ce se întâmplă dacă nu avem suficiente proteine în alimentație?**

**3. Un sfert de farfurie – Alimente băgate în carbohidrați**

**exemple: pâine, paste, orez, mămăligă, cuș-cuș, cartofi normali, cartofi dulci, cereale (ovăz, grâu etc.)**

* "Carbohidrații sunt combustibilul corpului nostru."
* "Ce alimente conțin carbohidrați buni?" (copiii pot răspunde: orez, cartofi, paste integrale, mămăligă, cereale).

**4. De ce avem nevoie de gustări?**

* "Gustările sănătoase ne ajută să nu ne fie prea foame între mese."
* "Ce se întâmplă dacă alegem gustări nesănătoase, pline de zahăr?" (discutăm efectele asupra energiei și sănătății).

Exemple de gustări sănătoase:

* Fructe (mere, banane, struguri, zmeură).
* Iaurt simplu sau cu semințe.
* Nuci și migdale crude.

**Activitate interactivă:**

**Materiale necesare:**

* Banner
* Imagini laminate cu alimente variate (fructe, legume, proteine, cereale, lactate, grăsimi sănătoase)
* Magneți sau bandă adezivă

**IMAGINI NECESARE**: paine, orez, paste, mamaliga, carne de pui, peste, carne de porc, carne de vita, oua, lapte, iaurt, branza, salata verde, rosii, castraveti, ciuperci, vinete, broccoli, dovlecel, cartofi dulci, mar, zmeura, capsuni, banana, para, struguri, fasole boabe, mazare, ridichi, varza, nuci, migdale

**Cum se joacă:**

1. Fiecare copil primește o imagine cu un aliment, sau se pot extrage ca și o surpriză dintr-un bol
2. Pe rând, copiii vin și plasează alimentul în secțiunea corectă a unei mese din zi, argumentând alegerea făcută.
3. După ce toate mesele sunt formate, discutăm:
   * Aceasta este o masă echilibrată?
   * Ce am putea adăuga pentru a o face mai sănătoasă?
   * Dacă această farfurie ar fi pentru cină, este potrivită?

**Scop:**

Copiii învață să își construiască singuri mesele, respectând principiul echilibrului.

**Întrebări suplimentare:**

* **Ce putem alege ca gustare înainte de sport sau joacă pentru a avea energie?**
* **Cum ne dăm seama dacă o gustare conține prea mult zahăr?**
* **Ce alternative sănătoase avem la gustările ambalate din magazin?**

**Fișă de activitate: „Planifică-ți meniul pentru o zi”**

Această activitate le permite copiilor să își imagineze și să își creeze propriul meniu zilnic echilibrat prin desen. Astfel, își dezvoltă creativitatea, în timp ce învață principiile unei alimentații sănătoase.

**Materiale necesare:**

* **O fișă de lucru** cu trei farfurii desenate (pentru mic dejun, prânz și cină) și două căsuțe pentru gustări.
* **Creioane colorate, carioci sau creioane cerate** pentru a colora alimentele desenate.
* **Un model de farfurie echilibrată** (prezentat de profesor) pentru a ajuta copiii să își construiască corect mesele - sau se folosește bannerul de la activitatea interactivă

**Sarcină:**

1. **Explicarea activității:**
   * Profesorul le arată copiilor fișa și le explică cum trebuie să o completeze.
   * Se reamintește structura corectă a unei mese echilibrate:
     + **Jumătate din farfurie** – legume și fructe.
     + **Un sfert din farfurie** – alimente bogate în proteine și grăsimi sănătoase.
     + **Un sfert din farfurie** – calimente bogate în arbohidrați.
   * Se oferă exemple de alimente pentru fiecare categorie, astfel încât copiii să aibă un punct de referință.
2. **Desenarea meniului zilei:**
   * Copiii vor desena în fiecare farfurie alimentele pe care și-ar dori să le mănânce la **mic dejun, prânz și cină**.
   * În căsuțele destinate gustărilor, vor desena un fruct, un iaurt, nuci sau altă variantă de gustare sănătoasă.
   * Vor colora desenele pentru a face fișa mai atractivă și mai ușor de înțeles.
3. **Revizuirea și discuția finală:**
   * După finalizarea desenelor, profesorul îi întreabă pe copii despre alegerile lor:
     + **Este acest meniu sănătos?** (Se analizează dacă fiecare masă conține toate grupele de alimente.)
     + **Ai respectat proporțiile corecte pe farfurie?** (Se verifică dacă jumătate din farfurie este ocupată de legume și fructe.)
     + **Ce ai putea schimba pentru ca meniul tău să fie mai sănătos?**
   * Copiii pot prezenta colegilor ce au desenat și de ce au ales acele alimente.

**Întrebări de ghidare:**

* **Ce ai mâncat astăzi la micul dejun? Unde s-ar încadra în modelul farfuriei echilibrate?**
* **Cum ai putea face ca prânzul tău să fie mai sănătos?**
* **Ce ai putea alege ca gustare dacă ți-e foame între mese?**
* **Dacă ai uita să mănânci o gustare, cum crezi că te-ai simți până la următoarea masă?**

**Scop:**

* **Dezvoltarea capacității de planificare a meselor** – copiii învață să își organizeze mesele pentru întreaga zi.
* **Învățarea vizuală prin desen** – facilitează înțelegerea principiilor alimentației sănătoase într-un mod creativ și distractiv.
* **Formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase** – copiii învață să își construiască farfuria echilibrată și să aleagă alimente hrănitoare.
* **Stimularea gândirii critice** – analiza propriului meniu îi ajută pe copii să conștientizeze alegerile lor alimentare.

Această activitate este o metodă eficientă și distractivă prin care copiii își dezvoltă cunoștințele despre alimentație și își exersează creativitatea!