**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Bună dimineața, dragii mei! Știți că mâncarea pe care o alegem poate să ne ajute să fim mai puternici, mai energici și mai fericiți? Astăzi vom învăța cum să ne organizăm mesele într-un mod sănătos. Voi câte mese mâncați pe zi?”

(Ascultați răspunsurile copiilor și încurajați participarea: „Foarte bine!”, „Asta este o alegere bună!”)

Prezentați un **banner ilustrat** cu mesele zilei:

* **Mic dejun**
* **Gustare de dimineață**
* **Prânz**
* **Gustare de după-amiază**
* **Cină**

**Discuție:**  
„De ce credeți că avem nevoie de aceste mese? Ce se întâmplă dacă sărim peste o masă?”

**Mesaj cheie:**  
Pentru a avea energie să ne jucăm, să învățăm și să creștem sănătoși, trebuie să măncăm la ore potrivite și să alegem alimente bune pentru corpul nostru.

**2. Dezvoltarea lecției (30 minute)**

**Cum arată o farfurie sănătoasă? (15 minute)**

**Profesorul:**  
„Imaginați-vă că farfuria voastră este un puzzle cu trei piese importante. Fiecare piesă are un rol special pentru corpul nostru.”

1. **Jumătate din farfurie – Legume și fructe:**
   * *Vitamine și minerale* care ne ajută să nu ne îmbolnăvim ușor.
   * *Fibre* pentru o digestie bună.
   * *Antioxidanți* care ne protejează de microbi.
2. **Un sfert din farfurie – Alimente bogate în proteine și grăsimi sănătoase:**
   * *Proteine* pentru mușchi puternici: carne (pui, pește), ouă, lactate, fasole.
   * *Grăsimi sănătoase* pentru creier: avocado, nuci, ulei de măsline.
3. **Un sfert din farfurie – Alimente bogate în carbohidrați:**
   * *Carbohidrați buni* pentru energie: pâine integrală, orez brun, paste integrale, cartofi.

**Întrebări ajutătoare:**

* „Ce mese ați mâncat azi? Se potrivesc cu acest model?”
* „Ce putem adăuga dacă farfuria nu este echilibrată?”

**Importanța gustărilor (5 minute)**

**Profesorul:**  
„Știți de ce avem nevoie de gustări? Pentru că ele ne ajută să avem energie până la următoarea masă!”

**Exemple de gustări sănătoase:**

* Fructe proaspete: mere, banane.
* Iaurt simplu sau cu semințe.
* Nuci și migdale crude.

**Întrebări ajutătoare:**

* „Cum ne ajută gustările sănătoase?”
* „Ce se întâmplă dacă sărim peste o masă?”

**Cum facem o farfurie echilibrată? (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Când împreunăm mâncare în farfurie, trebuie să avem grijă să includem legume, proteine și carbohidrați.”

**Exemple:**

* *Mic dejun:* Iaurt cu fructe și fulgi de ovăz.
* *Prânz:* Piept de pui cu salată verde și orez brun.
* *Cină:* Omletă cu legume și o felie de pâine integrală.

**3. Activitate practică (20 minute)**

**Joc interactiv: „Creează-ți meniul zilei”**

**Materiale necesare:**

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

**Cum se joacă:**

1. Fiecare copil primește o imagine cu un aliment.
2. Pe rând, copiii plasează alimentul în secțiunea corectă a mesei zilei.
3. După ce mesele sunt formate, discutăm:
   * „Aceasta este o masă echilibrată?”
   * „Ce am putea adăuga pentru a o face mai sănătoasă?”

**Scop:**  
Copiii învață să împreuneze singuri mesele, respectând principiul echilibrului alimentar.

**Discuție finală:**

* „Este acest meniu sănătos?”
* „Ce ai putea schimba?”
* „Ce aliment ai măncat azi și unde l-ai pune în acest model?”

**Scop:**  
Copiii împreună abilități de planificare și înțeleg cum să construiască mese echilibrate.