

# Programul START

## MODUL 2

Cum să ne alcătuim mesele

**Împreună, transformăm tinerii în  
adevărați eroi ai sănătății fizice, mintale  
și emoționale - Generația H**



## Despre noi

School of Health, creat de Asociația Wello, este singurul program inovator la nivel național care folosește tehnologia pentru a promova nutriția, sănătatea mintală și activitatea fizică în rândul copiilor și adolescenților. Acesta poate fi accesat atât fizic, cât și online, datorită parteneriatului cu Ministerul Educației și sprijinului oferit de Fondation Botnar.

## Programul X

**S – Sănătate:** Mese echilibrate pentru o creștere armonioasă

**T – Traseu:** Descoperim de unde vin alimentele

**A – Alegere:** Cum să alegem ce e mai bun pentru noi

**R – Respect:** Grija față de natură și resurse

**T – Taie risipa:** Învăț să apreciez și să folosesc tot ce ai

## MODUL 1

Drumul alimentelor

## MODUL 2

Cum să ne alcătuim mesele





## Titlu

- **Ce vom învăța astăzi?**
  - Cum ar trebui să ne organizăm mesele zilnice?
  - Cum să construim o farfurie echilibrată?
  - De ce este important să avem gustări sănătoase?
  - Cum putem respecta alegerile alimentare ale celor din jur?
- 
- **De ce este important?**
  - O alimentație echilibrată ne ajută să avem energie și să creștem sănătoși.
  - Ce și cum mâncăm influențează concentrarea și starea de spirit.
  - Înțelegem că fiecare persoană are nevoi alimentare diferite, iar respectul este esențial.





## Titlu

- **Banner ilustrat**
- 3 mese principale: Mic dejun, Prânz, Cină.
- 2 gustări: Dimineața și după-amiaza.
- Este bine să mâncăm la fiecare 3-4 ore pentru a avea energie constantă.

- **Întrebări pentru copii:**

Ce mese ați mâncat astăzi?

De ce credeți că este important să avem gustări între mese?





## Titlu

- **Cum trebuie să fie o farfurie sănătoasă?**
  - ½ din farfurie - Legume și fructe
  - Ne oferă vitamine, fibre, energie.
  - ¼ din farfurie - Alimente bogate în proteine și grăsimi sănătoase
  - Ajută la creșterea mușchilor și refacerea corpului.
  - ¼ din farfurie - Alimente bogate în carbohidrați
  - Ne oferă energie pentru activitățile zilnice.
- 
- **Întrebare pentru copii:**
  - Ce alimente credeți că sunt bune pentru fiecare parte a farfuriei?





## Titlu

### De ce avem nevoie de gustări?

- Ne oferă energie între mese.
- Previn senzația de foame excesivă la următoarea masă.
- Ne ajută să ne concentrăm mai bine la activitățile din timpul zilei.

### Exemple de gustări sănătoase:

- ✓ Fructe proaspete (mere, banane)
- ✓ Iaurt simplu sau cu semințe
- ✓ Nuci și migdale crude

Întrebare pentru copii:

Ce gustări sănătoase v-ar plăcea să mâncați?





## Titlu

- **Fiecare are propriul drum spre sănătate**
  - Nu toți oamenii trebuie să mănânce exact la fel pentru a fi sănătoși.
  - Fiecare organism are nevoi diferite și este bine să le respectăm.
  - Important este să ne ascultăm corpul și să alegem ce ne face să ne simțim bine.
- 
- **Întrebare pentru copii:**
  - Ce fel de mâncare vă face să vă simțiți bine și energici?





## Titlu

- **Respectul față de alegerile alimentare**
- Nu râdem de ce are cineva în farfurie.
- Nu judecăm un coleg pentru gustarea lui.
  - Învățăm să respectăm alegerile fiecăruia.
- **Întrebare pentru copii:**
- Cum putem arăta respect față de alegerile altora?





## Titlu

- **Alimentația sănătoasă și stima de sine**
  - Mâncăm sănătos pentru noi, nu pentru a evita critica altora.
  - Fiecare persoană este diferită și asta este un lucru bun!
  - Un loc sigur este acela în care toți se simt în siguranță să mănânce fără teamă.
- 
- **Întrebări pentru copii:**
  - Cum ați putea ajuta un prieten care se simte rușinat de ceea ce mănâncă?





## Titlu

- **Ce am învățat astăzi?**
- Am învățat cum arată o farfurie echilibrată.
- Am discutat despre mesele zilei și gustările sănătoase.
- Fiecare are nevoi diferite, iar respectul față de alegerile altora este foarte important.
- Mâncăm pentru a ne simți bine și a avea energie, nu doar pentru aspect.

- **Mesaj final:**

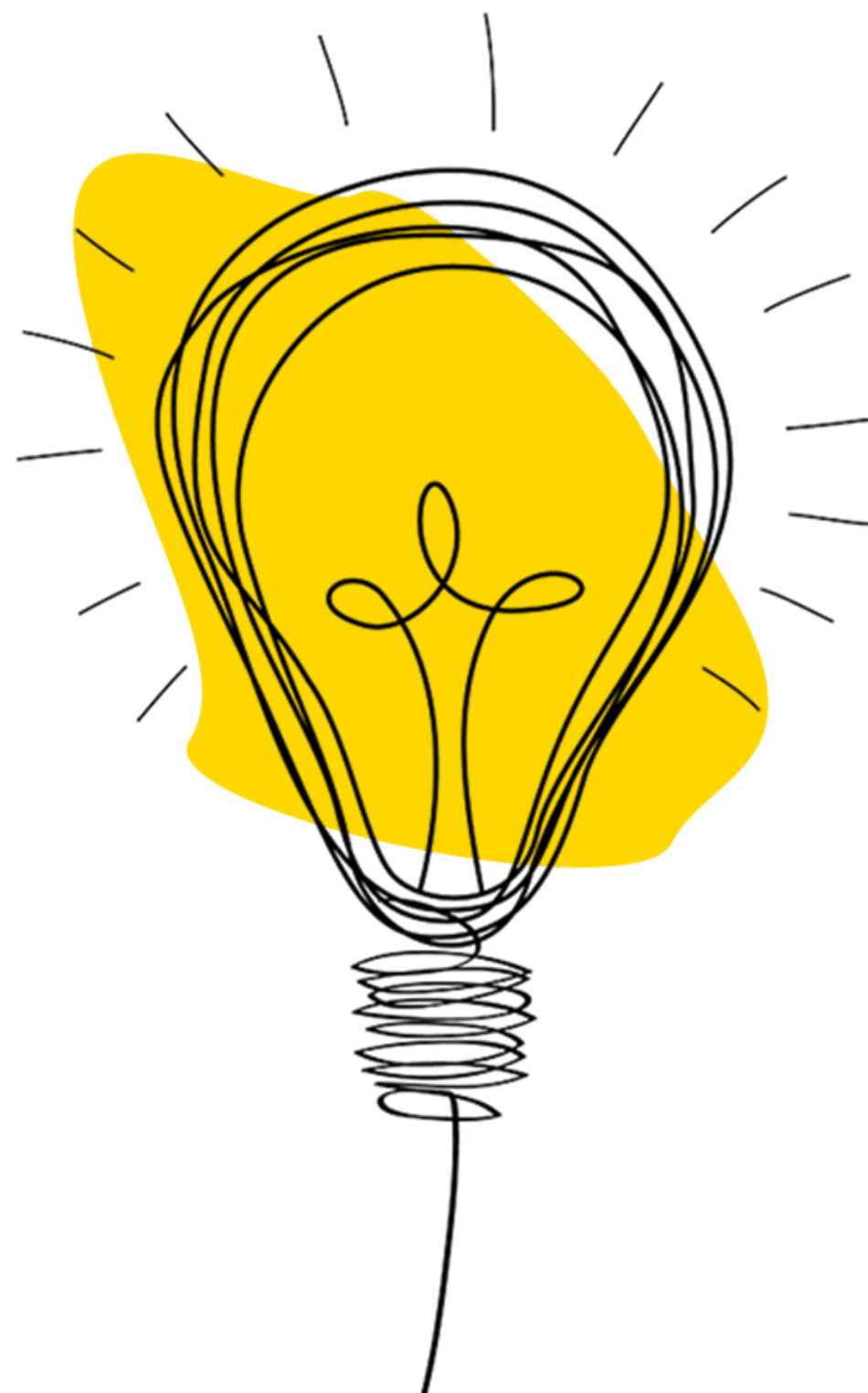
„Mâncăm sănătos ca să ne simțim bine, să avem energie și să ne bucurăm de fiecare zi!”

Mulțumim pentru atenție!





Scanează și descoperă!





# SH SCHOOL OF HEALTH

**Alătură-te nouă în formarea**

**Generației H, adevărații eroi ai  
sănătății!**

**Contact:**

[cristina@school-health.ro](mailto:cristina@school-health.ro) / [anca@school-health.ro](mailto:anca@school-health.ro)