### **Introducere**

**Voluntar:** „Bună, copii! Astăzi vom învăța despre cum să ne alcătuim mesele într-o zi, astfel încât să avem energie, să creștem sănătoși și să ne simțim bine. Vom descoperi împreună de ce este important să mâncăm mese echilibrate și cum să ne construim o farfurie sănătoasă. Sunteți pregătiți?”

(Așteptați reacțiile copiilor, încurajați entuziasmul.)

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

**Voluntar:** „Știați că mâncarea este combustibilul corpului nostru? La fel cum o mașină are nevoie de benzină ca să meargă, noi avem nevoie de alimente pentru a avea energie să ne jucăm, să învățăm și să creștem.”

**Întrebări pentru copii:**

* „Ce alimente credeți că ne dau energie?”  
  (Răspunsuri așteptate: pâine, paste, cartofi, orez, fructe.)
* „De ce este important să mâncăm la ore potrivite?”

**Explicație:**  
„Dacă trec prea multe ore fără să mâncăm, ne simțim obosiți, nu ne putem concentra bine și ne este foarte foame la următoarea masă. De aceea, este bine să mâncăm la fiecare 3-4 ore.”

## **2. Cele 5 mese ale zilei**

**Voluntar:** „Ca să fim sănătoși, trebuie să mâncăm de **5 ori pe zi**. Haideți să vedem cum arată o zi echilibrată.”

**Întrebări pentru copii:**

* „Câte mese credeți că ar trebui să avem într-o zi?”  
  (Răspunsuri așteptate: 5 – 3 principale și 2 gustări.)

**Explicație:**  
„Avem 3 mese principale și 2 gustări:

1️**Mic dejun:** cea mai importantă masă – ne dă energie dimineața.  
2️ **Gustare de dimineață:** o pauză energizantă până la prânz.  
3️ **Prânz:** o masă consistentă care ne dă energie pentru restul zilei.  
4️ **Gustare de după-amiază:** ne ajută să nu ne fie prea foame la cină.  
5️ **Cină:** o masă mai ușoară înainte de culcare.

Dacă sărim peste o masă, corpul nostru nu mai are combustibilul necesar pentru joacă și învățare.”

## **3. Cum ar trebui să arate farfuria noastră?**

**Voluntar:** (Arată o imagine cu o farfurie sănătoasă) „Farfuria noastră zilnică trebuie să fie un echilibru între alimentele care ne oferă energie, forță și sănătate. Imaginați-vă că farfuria este un puzzle cu 3 piese importante.”

**Întrebări:**

* „Ce credeți că ar trebui să punem în farfurie ca să fie sănătoasă?”

**Explicație:**  
„Farfuria noastră sănătoasă trebuie să conțină trei lucruri:

**Jumătate din farfurie cu legume și fructe:**

* Ne ajută să avem un corp puternic și un sistem imunitar sănătos.
* Conțin vitamine, minerale și fibre, care ne ajută să digerăm mâncarea mai ușor.

**Un sfert din farfurie alimente bogate în proteine și grăsimi sănătoase:**

* Proteinele sunt cărămizile care ne construiesc mușchii.
* Grăsimile sănătoase ne ajută creierul să funcționeze bine și ne țin sătui mai mult timp.

**Un sfert din farfurie alimente bogate în carbohidrați:**

* Ne dau energie să ne jucăm, să învățăm și să fim activi.
* Se găsesc în pâine, paste, orez și cartofi.”

## **4. De ce avem nevoie de gustări?**

**Voluntar:** „Gustările sunt ca niște opriri rapide pentru alimentarea corpului. Ele ne ajută să nu ne fie prea foame între mese.”

**Întrebări:**

* „Ce gustări sănătoase ați mâncat vreodată?”

**Explicație:**  
„Gustările sănătoase ne oferă energie, vitamine și minerale. Iată câteva exemple:

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

## **5. Fiecare are propriul drum spre sănătate**

**Voluntar:** „Știați că fiecare corp este diferit și are nevoie de alimente potrivite lui?”

**Întrebări:**

* „Credeți că toți oamenii trebuie să mănânce la fel ca să fie sănătoși?”
* „Dacă un coleg mănâncă mai multe legume, înseamnă că greșește?”

**Explicație:**  
„La fel cum fiecare mașină are nevoie de un anumit combustibil, fiecare om are propriile nevoi alimentare. De aceea, trebuie să respectăm alegerile altora și să înțelegem că mâncarea sănătoasă nu înseamnă un singur model.”

## **6. Alimentația sănătoasă nu înseamnă un corp perfect**

**Voluntar:** „Știți ce înseamnă să fii sănătos?”

**Întrebări:**

* „Ați auzit pe cineva râzând de ce are altcineva în farfurie?”
* „Cum credeți că se simte acea persoană?”

**Explicație:**  
„Sănătatea nu se vede doar în exterior. O persoană poate fi slabă, dar să mănânce nesănătos, sau poate fi mai plinuță și să mănânce foarte sănătos. Este important să nu judecăm oamenii după ce mănâncă sau cum arată.”

## **7. Alimentația sănătoasă este o formă de grijă de sine, nu un mod de a evita critica**

**Voluntar:** „De ce credeți că oamenii mănâncă sănătos?”

**Întrebări:**

* „Cum credeți că se simte cineva care este tachinat pentru felul în care arată?”
* „Dacă un coleg e trist pentru că cineva l-a criticat, cum îl putem ajuta?”

**Explicație:**  
„Mâncăm sănătos pentru că vrem să avem grijă de corpul nostru, nu pentru că ne e teamă de ce spun alții. Dacă cineva e trist pentru că a fost criticat, îi putem spune: «Ești minunat așa cum ești!».”

## **8. Activitate interactivă – „Creează-ți meniul zilei”**

**Voluntar:** „Acum să vedem ce am învățat! Veți primi câte o imagine cu un aliment și va trebui să-l puneți în farfuria corectă.”

**Materiale necesare:**

* Imagini cu alimente diverse (fructe, legume, cereale, proteine, grăsimi).
* Bannerul cu cele 5 farfurii

**Instrucțiuni:**

1. Fiecare copil alege un aliment și îl pune pe farfuria mare în secțiunea potrivită. Alimentele pot fi extrase dintr-un bol sau puse cu fața în jos astfel încât să fie o surpriză.
2. După ce toți și-au pus alimentele, discutăm împreună:
   * „Este o farfurie completă?”
   * „Ce alimente lipsesc?”
   * „Ce putem adăuga pentru a fi echilibrată?”

## **9. Fișă de activitate – „Planifică-ți meniul pentru o zi”**

**Voluntar:** „Acum veți primi o fișă cu trei farfurii desenate: pentru micul dejun, prânz și cină. Trebuie să desenați sau să scrieți ce alimente ați mânca într-o zi.”

**Instrucțiuni:**

* Copiii desenează alimentele sau lipesc imagini în farfurie.
* La final, discutăm:
  + „Avem toate cele trei categorii de alimente?”
  + „Ce am putea adăuga?”

## **10. Concluzie**

**Voluntar:** „Astăzi am învățat cât de importante sunt mesele echilibrate și cum putem construi o farfurie sănătoasă. Am descoperit că fiecare corp este unic și trebuie să ne respectăm reciproc alegerile alimentare.”

**Întrebări de final:**

* „Ce v-a plăcut cel mai mult să învățați?”
* „Ce schimbare ați vrea să faceți în mesele voastre de mâine?”