**START** este un program educațional interactiv destinat copiilor din clasele 0-2, care îi ajută să descopere și să înțeleagă importanța unei alimentații sănătoase și a respectului față de resursele naturale. Prin activități adaptate vârstei lor, cei mici vor învăța despre alegerile alimentare corecte, originea hranei și cum pot evita risipa de alimente.

Programul este structurat în jurul a 5 concepte-cheie, fiecare reprezentând o literă din cuvântul **START**:

1. **S – Sănătate**: Mese echilibrate pentru o creștere armonioasă
   * Copiii descoperă cum să își alcătuiască mesele astfel încât să aibă energie pentru joacă și învățare.
   * Vor învăța despre farfuria sănătoasă, combinarea corectă a alimentelor și importanța meselor regulate.
2. **T – Traseu**: Descoperim de unde vin alimentele
   * Copiii află despre originea alimentelor și drumul lor de la fermă până la magazin.
   * Prin povești și jocuri interactive, vor face conexiuni între alimentele pe care le consumă și sursele lor naturale.
3. **A – Alegere**: Cum să alegem ce e mai bun pentru noi
   * Ce este o alegere sănătoasă? Cum diferențiem alimentele hrănitoare de cele mai puțin benefice?
   * Activitățile practice îi ajută pe copii să își formeze obiceiuri alimentare bune și să recunoască alimentele nutritive.
4. **R – Respect**: Grijă față de natură și resurse
   * Copiii învață cum natura ne oferă hrană și de ce trebuie să protejăm mediul.
   * Vom discuta despre impactul ambalajelor asupra planetei și cum putem face alegeri sustenabile.
5. **T – Taie risipa**: Învață să apreciezi și să folosești tot ce ai
   * De ce nu trebuie să aruncăm mâncarea? Cum putem folosi alimentele în mod responsabil?
   * Copiii vor descoperi prin exemple și activități cât de important este să evităm risipa de alimente.

**Cum se desfășoară programul?**

Programul **START** combină lecții interactive, activități practice, povești educative și jocuri captivante pentru a face învățarea distractivă și eficientă. Copiii sunt încurajați să participe activ, să pună întrebări și să își exprime ideile despre alimentația sănătoasă și respectul pentru resurse.

Prin **START**, fiecare copil face primii pași spre un stil de viață sănătos, învățând cum să își construiască obiceiuri bune care să-l ajute să crească armonios!

**Lecția 1: Drumul alimentelor**

**Descriere generală:**  
Această lecție interactivă îi ajută pe copii să descopere traseul alimentelor de la sursa lor naturală până la raftul magazinului. Prin activități vizuale, întrebări ghidate și jocuri educative, cei mici învață de unde provin principalele grupe de alimente și ce procese suferă acestea înainte de a ajunge pe mesele noastre.

Copiii explorează legătura dintre ferme, câmpuri, livezi și produsele pe care le consumă zilnic. Ei vor înțelege cum sunt cultivate cerealele, cum se obțin lactatele, de unde provine carnea și cum se transformă ingredientele naturale în alimente finite.

Lecția include activități practice precum observarea unui banner ilustrat, identificarea și clasificarea alimentelor, un joc interactiv despre originea hranei și fișe de activitate care îi ajută să vizualizeze traseul alimentelor.

**Obiectivele principale ale lecției:**  
✔ Înțelegerea originii alimentelor și a procesului prin care acestea ajung în magazine.  
✔ Crearea unor conexiuni între alimentele consumate zilnic și sursele lor naturale.  
✔ Dezvoltarea respectului pentru hrană și conștientizarea importanței fermierilor și producătorilor.

Prin această lecție, copiii învață să aprecieze mai mult mâncarea, să facă alegeri alimentare mai conștiente și să înțeleagă impactul pe care îl are agricultura asupra vieții noastre de zi cu zi.

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

**Descriere generală:**  
Această lecție îi ajută pe copii să înțeleagă importanța meselor regulate și a unei alimentații echilibrate. Prin activități interactive, copiii vor descoperi cum să își organizeze mesele zilnice astfel încât să aibă energie pentru joacă, învățare și creștere sănătoasă.

Lecția se concentrează pe următoarele aspecte:  
✔ **Importanța celor 5 mese pe zi** – 3 mese principale și 2 gustări.  
✔ **Farfuria sănătoasă** – cum ar trebui să arate o masă echilibrată, incluzând legume, proteine și carbohidrați.  
✔ **Rolul gustărilor** – de ce sunt importante și ce alegeri sănătoase putem face.

Copiii vor învăța prin metode vizuale și jocuri educative, precum:

* **Banner ilustrat „Mesele zilei”** – unde identifică și construiesc mese echilibrate.
* **Joc „Creează-ți meniul zilei”** – fiecare copil alege și așază alimentele în categoria corectă.
* **Fișe de activitate** – copiii planifică și desenează un meniu sănătos pentru o zi.

**Obiectivele lecției:**  
✔ Să învețe să-și construiască singuri mesele, respectând principiile nutriției echilibrate.  
✔ Să înțeleagă de ce trebuie să mâncăm la ore regulate și ce se întâmplă dacă sărim peste mese.  
✔ Să facă alegeri sănătoase pentru gustări și să înțeleagă rolul fiecărui tip de aliment în organism.

Prin această lecție, copiii își dezvoltă obiceiuri alimentare sănătoase, învățând cum să își aleagă mesele corect pentru a avea o zi plină de energie și vitalitate!