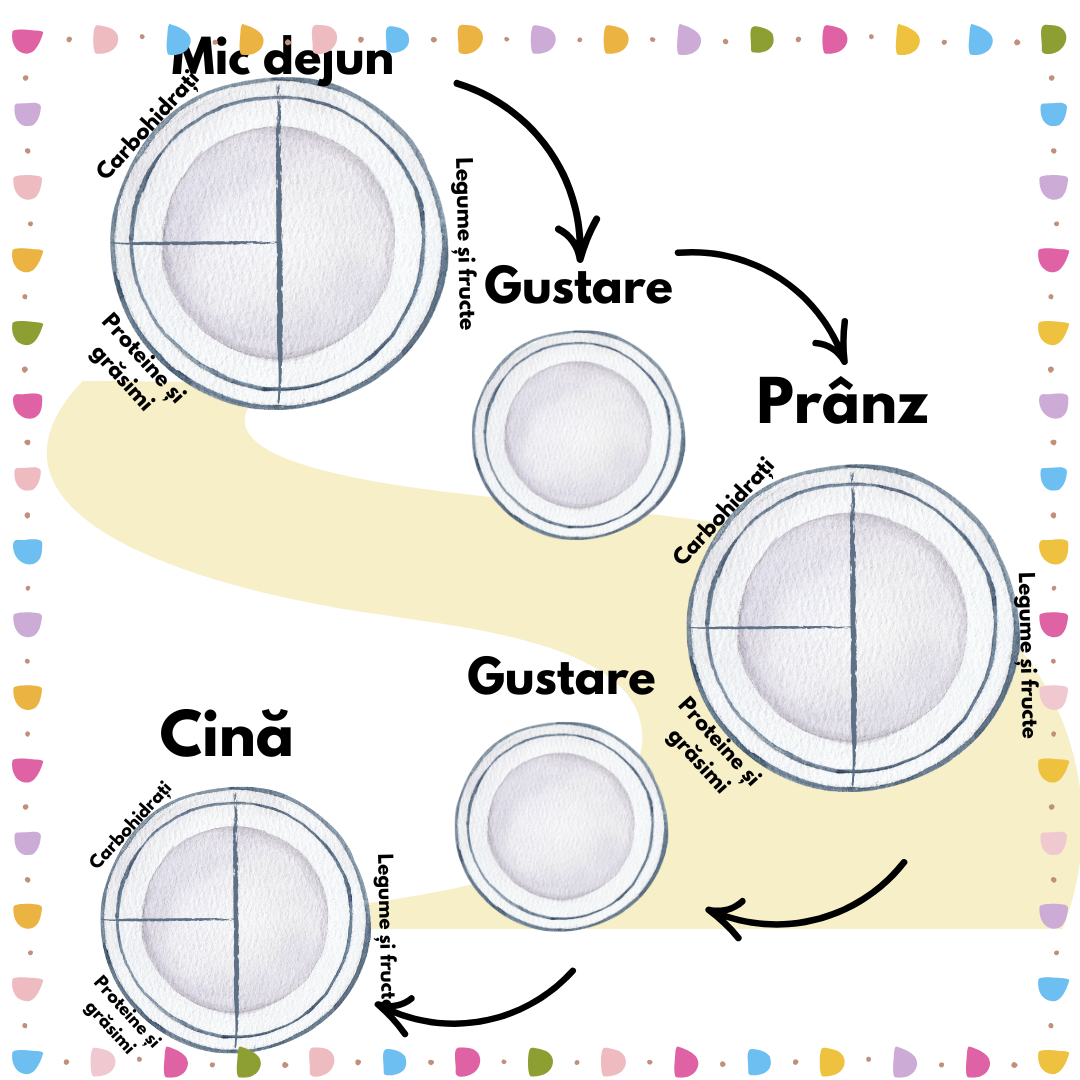
**Cum să îți alcătuiești mesele intr-o zi?**

****

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

Ca să avem energie să ne jucăm, să învățăm și să creștem sănătoși, trebuie să mâncăm la ore potrivite și să alegem alimente bune pentru corpul nostru. Nu este suficient doar să mâncăm, ci și **cum și când** o facem.

De aceea, este bine să avem **5 mese pe zi**:

* 3 mese principale: **mic dejun, prânz și cină** – ca să ne dea energie și putere.
* 2 gustări: **dimineața și după-amiaza** – ca să nu ni se facă prea foame între mese.

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

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

Ca să avem energie și să creștem sănătoși, farfuria noastră ar trebui să conțină trei lucruri importante:

* **Jumătate de farfurie cu legume și fructe** – ne ajută să avem un corp puternic și un sistem imunitar sănătos.
* **Un sfert de farfurie cu proteine și grăsimi sănătoase** – ne ajută să avem mușchi puternici și să ne refacem după joacă sau sport.
* **Un sfert de farfurie cu carbohidrați** – ne oferă energie să alergăm, să învățăm și să ne jucăm.

**De ce avem nevoie de gustări?**

Între mesele principale, gustările ne ajută să avem energie și să nu ni se facă prea foame până la următoarea masă. Trebuie să alegem gustări sănătoase, cum ar fi:

* fructe proaspete, cum sunt merele sau bananele
* iaurt simplu sau cu semințe
* nuci și migdale crude

Dacă mâncăm corect și la ore potrivite, ne vom simți bine, vom avea energie și vom crește sănătoși!

**Întrebări ajutătoare:**

**• De ce credeți că trebuie să avem trei mese pe zi?**  
Mesele principale ne oferă nutrienții și energia necesară pentru a ne concentra, a învăța și a avea suficientă energie pentru activitățile zilnice.  
Organismul nostru funcționează mai bine atunci când primește hrană la intervale regulate.  
Dacă nu mâncăm la timp, ne putem simți obosiți, lipsiți de energie sau iritați.

**• Ce se întâmplă dacă sărim peste o masă?**  
Dacă sărim peste o masă, nivelul de energie scade și ne putem simți slăbiți sau lipsiți de concentrare.  
Este posibil să ne fie foarte foame la următoarea masă și să mâncăm mai mult decât avem nevoie, ceea ce poate duce la disconfort digestiv.  
Săritul peste mese poate afecta ritmul metabolismului și poate contribui la dezechilibre în organism, afectând creșterea și dezvoltarea.

**• Cum ne ajută gustările sănătoase?**  
Gustările sănătoase ne oferă energie între mese și previn senzația de foame excesivă la prânz sau cină.  
Alegerea unor gustări potrivite, cum ar fi fructele, iaurtul sau nucile, furnizează vitamine, minerale și grăsimi sănătoase, contribuind la dezvoltarea armonioasă a organismului.  
Gustările echilibrate ajută la menținerea concentrării și susțin un nivel constant de energie pe tot parcursul zilei.

**2. Banner ilustrat: „Mesele zilei”**

Un banner mare va fi împărțit în cinci secțiuni:

* **Mic dejun**
* **Prânz**
* **Cină**
* **Gustări** (două - între mesele principale)
* **Cum folosim bannerul?**

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

Imaginați-vă că farfuria voastră este un puzzle cu trei piese importante. Fiecare piesă are un rol special în corpul nostru și ne ajută să fim sănătoși, puternici și plini de energie.

**1. Jumătate din farfurie – legume și fructe**

Aceasta este cea mai mare parte a farfuriei, pentru că legumele și fructele ne oferă lucrurile de care corpul nostru are mare nevoie:

* **Vitamine și minerale**, care ne ajută să nu ne îmbolnăvim ușor și să avem o piele, păr și ochi sănătoși.
* **Fibre**, care ne ajută digestia, astfel încât să avem un stomac fericit și să mergem regulat la toaletă.
* **Antioxidanți**, care ne protejează corpul de microbi și ne dau o stare bună de energie.

Dacă mâncăm multe legume și fructe, avem un corp puternic, un creier care funcționează bine și ne simțim plini de viață!

**2. Un sfert din farfurie – proteine și grăsimi sănătoase**

Aceasta este partea din farfurie care ne ajută să creștem mari și puternici. Proteinele sunt ca niște cărămizi pe care corpul nostru le folosește pentru a construi și repara mușchii. Grăsimile sănătoase ajută creierul să funcționeze bine și ne țin sătui pentru mai mult timp.

Alimentele bogate în **proteine** sunt:

* carne (pui, pește, curcan)
* ouă
* lapte, brânză și iaurt
* fasole, linte și năut

Alimentele care conțin **grăsimi sănătoase** sunt:

* unt
* avocado
* ulei de măsline

Dacă avem suficiente proteine și grăsimi sănătoase, corpul nostru se dezvoltă bine și avem puterea să alergăm, să ne jucăm și să învățăm.

**3. Un sfert din farfurie – carbohidrați**

Aceasta este partea care ne oferă **energie**, ca un combustibil pentru corpul nostru. Dacă vrem să ne jucăm, să alergăm și să fim activi toată ziua, avem nevoie de carbohidrați buni.

Carbohidrații sănătoși se găsesc în:

* pâine integrală
* orez, paste (cuș-cuș) și cartofi, porumb/ mămăligă
* cereale integrale (fulgi de ovăz)

Dacă avem suficienți carbohidrați, ne putem concentra mai bine la școală, avem energie pentru joacă și nu ne simțim obosiți repede.

**Cum facem o farfurie sănătoasă?**

Când îți pui mâncare în farfurie, încearcă să ai toate aceste trei lucruri:

* **Jumătate** din farfurie să fie **legume și fructe**
* **Un sfert** să fie **proteine și grăsimi sănătoase**
* **Un sfert** să fie **carbohidrați**

Așa, corpul tău va avea tot ce îi trebuie pentru a fi sănătos, puternic și plin de energie!

**Întrebări ajutătoare:**

**• Ce mese ai mâncat azi? Se potrivesc cu acest model?**  
Depinde de ce am ales să mănânc. Dacă am avut legume, proteine și carbohidrați la fiecare masă, atunci da. Dacă mi-a lipsit o categorie, înseamnă că farfuria mea nu a fost echilibrată.

**• Această farfurie conține toate grupele de alimente?**  
Dacă are jumătate legume și fructe, un sfert proteine și grăsimi, un sfert carbohidrați, atunci este completă. Dacă lipsesc legumele sau proteinele, trebuie să adăugăm ceva.

**• Ce putem adăuga dacă farfuria nu este echilibrată?**  
Dacă lipsesc legumele, putem adăuga o salată sau legume gătite. Dacă nu avem proteine, putem pune carne, ouă, brânză sau leguminoase. Dacă lipsesc carbohidrații, putem adăuga pâine integrală, orez sau cartofi.

**• De ce avem nevoie de toate aceste alimente la fiecare masă?**  
Pentru a avea energie, să ne dezvoltăm armonios și să ne menținem sănătoși. Legumele și fructele ne oferă vitamine, proteinele ajută la creștere, iar carbohidrații ne dau energie.

**• Cum credeți că v-ați simți dacă ați mânca doar un singur grup de alimente toată ziua?**  
Ne-am simți obosiți, lipsiți de energie sau poate chiar amețiți, pentru că organismul are nevoie de toți nutrienții ca să funcționeze corect.

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

**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
2. Pe rând, copiii vin și plasează alimentul în secțiunea corectă a unei mese din zi
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.

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

**Materiale necesare:**

* O fișă cu trei farfurii desenate (pentru mic dejun, prânz și cină) și două căsuțe pentru gustări
* Imagini mici cu alimente sau spațiu pentru desen

**Sarcină:**

* Copiii aleg ce vor mânca într-o zi, folosind principiul „jumătate legume/fructe, un sfert proteine, un sfert carbohidrați”
* Pot desena sau lipi imagini pentru fiecare masă
* La final, discutăm:
  + Este acest meniu sănătos?
  + Ce ai putea schimba?
  + Ce aliment ai mâncat azi și unde l-ai pune în acest model?

**Scop:**

Copiii își dezvoltă capacitatea de planificare, învață să își construiască mesele și își dau seama ce obiceiuri alimentare trebuie îmbunătățite.