**Materiale necesare pentru lecția 2: Cum să ne alcătuim mesele**

**Materiale didactice pentru profesori:**

**1. Planșe ilustrative:**  
Imagini mari și colorate sau un banner pentru a capta atenția copiilor și a explica structura unei mese echilibrate:

* **Farfuria sănătoasă:** împărțită în trei părți: jumătate cu legume și fructe, un sfert cu alimente bogate în proteine și grăsimi sănătoase, un sfert alimente bogate în carbohidrați.
* **Mesele zilei:** imagini separate pentru mic dejun, prânz, cină și gustări.

**2. Banner ilustrativ:**  
Un banner mare, împărțit în 5 secțiuni, reprezentând mesele zilei:

* **Mic dejun**
* **Gustare dimineața**
* **Prânz**
* **Gustare după-amiaza**
* **Cină**

**Fișe pentru activități practice:**

**1. Fișă „Planifică-ți meniul pentru o zi”:**

* Desene cu trei farfurii (pentru mic dejun, prânz și cină) și două căsuțe pentru gustări.
* Spațiu unde copiii pot desena sau lipi imagini cu alimente.

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

* **Imagini laminate cu alimente** (fructe, legume, proteine, carbohidrați, lactate, grăsimi sănătoase).
* **Magneți sau bandă adezivă** pentru a plasa alimentele pe banner.

**Materiale pentru activități creative:**

* **Cartoane colorate:** pentru a desena mesele zilei și farfurii sănătoase.
* **Markere, carioci și creioane colorate:** pentru decorarea farfuriilor și planșelor.
* **Lipici și imagini printate (opțional):** decupaje simple cu alimente pe care copiii le pot lipi în farfuriile lor.

**Accesorii pentru afișare:**

* **Banda adezivă** sau **șnururi** pentru a expune planșele și meniurile create de copii pe perete.
* **Suport magnetic** (dacă se folosesc magneți) pentru jocurile interactive.

**Tipuri de imagini necesare:**

**1. Alimente pentru farfuria sănătoasă:**

* **Legume și fructe:** salată verde, roșii, castraveți, morcovi, broccoli, mere, pere, banane, struguri, căpșuni.
* **Proteine și grăsimi sănătoase:** carne de pui, pește, ouă, iaurt, brânză, nuci, migdale, avocado.
* **Carbohidrați:** pâine integrală, orez, paste, cartofi normali sau dulci, mămăligă.

**2. Exemple pentru gustări sănătoase:**

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