**Lecția 1: Stai așa, eu ce mănânc de fapt? (clasele 0-4)**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră  
**Grup țintă:** Clasele 0-4

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor înțelege ce sunt alimentele ultraprocesate și de ce este important să le evităm.
2. Vor identifica exemple de alimente sănătoase și ultraprocesate.
3. Vor învăța să facă alegeri alimentare mai sănătoase.

**Materiale necesare:**

1. Imagini ilustrative:
   * Exemple de alimente sănătoase (mere, morcovi, ouă, lapte).
   * Exemple de alimente ultraprocesate (chips-uri, bomboane, sucuri).
2. Produse alimentare reale sau ambalaje:
   * Alimente simple (un fruct, pâine integrală, ou).
   * Ambalaje complexe (biscuiți, snacks-uri, suc).
3. Fișe de lucru pentru elevi:
   * O fișă simplă cu două coloane: „Sănătos” și „Nu prea sănătos” (pentru desen sau lipire de imagini).
4. Accesorii creative:
   * Hârtie, carioci, lipici, foarfece.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Bună ziua, copii! Astăzi vom vorbi despre mâncare – ce e bun pentru noi și ce nu prea e. Vreau să vă întreb: Ce ați mâncat azi dimineață sau la prânz?”

(Așteptați răspunsuri și încurajați orice contribuție, validând fiecare răspuns cu un „Foarte bine!” sau „Ce idee interesantă!”).

**Explicație simplă:**  
„Știați că unele alimente ne ajută să creștem sănătoși și puternici, iar altele doar ne dau energie pentru puțin timp, dar nu sunt prea bune pentru corpul nostru? Unele dintre aceste alimente sunt numite ultraprocesate. Dar ce înseamnă asta? Haideți să vedem împreună!”

**Explicați pe înțelesul lor:**

* „Alimentele ultraprocesate sunt cele care vin ambalate, cum ar fi chips-urile sau bomboanele. Acestea au multe ingrediente pe care nu le găsim în bucătărie.”
* „De exemplu, un măr este sănătos pentru că îl luăm direct din natură. Dar un pachet de bomboane are multe lucruri adăugate, cum ar fi coloranți sau zahăr, care nu sunt prea bune pentru noi.”

**Arătați imagini:**

* „Uitați, acest măr crește în copac, dar chips-urile sunt făcute într-o fabrică. Ce credeți că e mai sănătos?”

**2. Activitate practică: Detectivii alimentelor sănătoase (20 minute):**

1. **Distribuirea materialelor:**
   * Împărțiți elevii în grupuri mici și dați fiecărui grup câte două ambalaje (unul de aliment sănătos, unul ultraprocesat).
2. **Învățarea prin joacă:**
   * Profesorul spune: „Acum sunteți detectivi! Haideți să descoperim dacă mâncarea noastră este sănătoasă sau nu. Priviți ambalajele și uitați-vă la ingredientele scrise pe ele. Dacă sunt lucruri complicate sau multe ingrediente, înseamnă că e ultraprocesat.”
3. **Completarea fișei:**
   * Fiecare grup desenează sau lipește imagini cu alimentele pe care le-au primit în coloana corectă: „Minim procesat” sau „Ultraprocesat”.

**3. Discuție și concluzii (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Ce ați descoperit despre mâncarea voastră? Ce produse aveau multe ingrediente complicate? Ce ați mânca mai des – mărul sau chips-urile?”

**Exemplu de concluzie:**

* „Am învățat că mâncarea sănătoasă este simplă și vine din natură – ca fructele, legumele sau laptele. Data viitoare când mergem la cumpărături, haideți să citim etichetele împreună cu părinții noștri și să alegem ce e mai bun pentru noi!”

**4. Activitate creativă: Desenăm o masă sănătoasă (20 minute):**

1. Fiecare copil desenează pe o foaie o masă sănătoasă. Pot include fructe, legume, apă și alte alimente naturale.
2. Desenele sunt afișate în clasă pentru a crea o „Expoziție de sănătate”.

**Concluzie generală:**

Elevii vor învăța să recunoască diferențele dintre alimentele sănătoase și ultraprocesate prin explicații simple, jocuri interactive și activități creative. Lecția încurajează alegerile alimentare mai sănătoase și dezvoltarea obiceiurilor bune de la o vârstă fragedă.