**Lecția 2: Ce se întâmplă cu corpul meu? (clasele 0-4)**

**Suport de curs pentru profesori**

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

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor învăța ce sunt alimentele ultraprocesate și cum să le recunoască.
2. Vor înțelege cum aceste alimente afectează corpul lor.
3. Vor identifica alimente sănătoase pe care le pot consuma zilnic.

**Materiale necesare:**

* Planșe cu imagini: fructe, legume, snacks-uri, băuturi carbogazoase.
* Un coș cu alimente sănătoase (reale sau ilustrate).
* Fișe de lucru cu jocuri simple despre alimente sănătoase și nesănătoase.
* Markere și creioane colorate pentru activități practice.

**Desfășurarea lecției:**

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

**Profesorul:**  
„Bună ziua, dragilor! Astăzi vom învăța despre ce mâncăm și ce se întâmplă în corpul nostru atunci când alegem mâncăruri sănătoase sau mai puțin sănătoase. Întrebarea mea este: Știți ce înseamnă alimente sănătoase și nesănătoase?”

* (Așteptați răspunsuri și încurajați participarea.)  
  „Vedeți aceste imagini? Fructele și legumele sunt sănătoase. Dar ce ziceți de chipsuri sau sucuri dulci? Ele sunt numite alimente ultraprocesate. Astăzi vom învăța de ce e bine să le evităm.”

**2. Dezvoltarea lecției (30 minute):**

**Explicații pe înțelesul copiilor:**

* **Ce sunt alimentele ultraprocesate?**  
  „Sunt alimente care sunt realizate la nivel industrial și care conțin mulți aditivi alimentari şi multe ingrediente. Unele dintre ele nu sunt bune pentru corpul nostru.”
* Arătați imagini cu snacks-uri, băuturi carbogazoase, bomboane.



* + Explicați: „Aceste alimente pot face corpul nostru să creadă că îi este foame mai des și să nu mai știe când este sătul.”
* **Cum afectează corpul nostru?**
  + „Alimentele ultraprocesate au mult zahăr și grăsimi nesănătoase, dar şi aditivi alimentari care pot să ne facă obosiți sau să ne doară burtica.”
  + Folosiți un limbaj simplu: „Când mâncăm multe dulciuri, ne putem simți foarte obosiți sau triști mai târziu.”
  + Subiectele abordate:
    - Zahărul ascuns („Este ca un pitic care se ascunde în multe mâncăruri dulci.”).
    - Lipsa fibrelor („Fibrele sunt ca un mop care curăță corpul nostru.”).
* **Ce putem face?**  
  „Putem alege să mâncăm mai multe fructe, legume și alte alimente sănătoase, cum ar fi nucile și iaurtul. Acestea ne dau energie și ne ajută să creștem mari și puternici.”

**3. Activitate practică (20 minute):**

**Joc 1: Coșul cu alimente sănătoase**

* Puneți alimente sănătoase și nesănătoase (imagini sau reale) într-un coș.
* Fiecare copil trage câte un aliment și spune dacă este sănătos sau nesănătos.
* Întrebați: „De ce este sănătos?” sau „Ce putem mânca în locul acestuia?”

**Joc 2: Desenează un meniu sănătos**

* Fiecare copil desenează un meniu pentru o zi, folosind alimente sănătoase.
* Discută cu colegii despre alegerea lor.

**4. Concluzie (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Astăzi am învățat că alimentele ultraprocesate nu sunt prietenele corpului nostru. Dacă vrem să fim sănătoși și să avem multă energie, trebuie să mâncăm alimente care ne ajută să creștem mari și puternici. Care este primul obicei sănătos pe care vreți să-l încercați de mâine?”  
(Așteptați răspunsuri și lăudați implicarea copiilor.)