

NICI O ZI FĂRĂ FRUCTE ȘI LEGUME

PLANUL ȘI CONȚINUTUL CAMPANIEI ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ
ANUL DE STUDII 2022-2023



● GIMNAZIUL SLOBOZIA – DUȘCA,
RAIONUL CRIULENI

● COORDONATOAREA CAMPANIEI,
ÎNVĂȚĂTOAREA, LARISA ISTRATI

Acest material și campania “Nici o zi fără fructe și legume” implementată în gimnaziul Slobozia – Dușca, raionul Criuleni, au fost realizate grație proiectului Corpului Păcii S.U.A. în Republica Moldova “Consolidarea competențelor cadrelor didactice în educație pentru sănătate” cu susținerea USAID folosind informația oferită în sesiunile de instruire susținute de specialiștii în domeniu ai Ministerului Educației și Cercetării, ai Agenției Naționale pentru Sănătate Publică și Corpului Păcii Moldova.

Aduc sincere mulțumiri elevilor, părinților, cadrelor didactice, angajaților și administrației gimnaziului Slobozia – Dușca, în persoana dnei directoare Tatiana Stahi, cât și partenerilor locali și comunității Slobozia – Dușca pentru implicarea activă în organizarea acestei campanii care pe lângă un mod sănătos de viață a promovat cu mare succes un mod activ de colaborare dintre școală și comunitate în educarea copiilor și adolescenților.

Editare SRL „Daily Marketing Activity”

Date de contact: 078102099, ddmteams@gmail.com

Conținutul materialului nu reflectă neapărat punctele de vedere ale partenerilor și finanțatorului.

În contextul schimbărilor majore și accelerate ale lumii contemporane, asigurarea unei stări de sănătate a tinerilor și copiilor reprezintă una dintre direcțiile prioritare ale strategiei educaționale. Noua abordare a educației pentru sănătate are ca prioritate formarea unor abilități pentru o viață sănătoasă.

În spatele unei vieți active și solicitante trebuie să existe întotdeauna un corp și o minte sănătoasă, acest lucru fiind posibil cu ajutorul unei alimentații echilibrate și a sportului. În mod special, alimentația echilibrată îi ajută pe elevi să-și îmbunătățească performanțele la învățătură și în sport.

Lansarea unei campanii este o metodă eficientă de a vă face auziți. La baza unei campanii se află un mesaj puternic, însoțit de obiective clare. O campanie e folosită pentru a oferi informație, inspirație, motivație, educație. Lansarea acestei campanii de sănătate este menită să promoveze comportamentul alimentar echilibrat în rândul elevilor, tinerilor și adulților.

Structura acestui material urmărește pașii importanți în implementarea unei campanii de sănătate. Materialul acesta prezintă informații ce pot fi utilizate de către cadrele didactice pentru educarea elevilor în spiritul unui stil de viață sănătos și să fie prudenți față de sănătatea proprie. Școala este unul dintre cei mai importanți factori în încurajarea atitudinilor și obiceiurilor sănătoase ale elevilor, jucând un rol important în promovarea în rândul elevilor a unei vieți sănătoase și active.

ARGUMENTAREA PROIECTULUI

Campania de sănătate - propune educarea copiilor, dar și a părinților acestora în ideea creării unui mediu favorabil consumului alimentar sănătos și a menținerii unei stări de nutriție optime. Copiii care învață de mici să consume zilnic micul dejun, să mănânce fructe și legume, să facă mișcare, să își prețuiască starea de sănătate, vor practica aceste deprinderi și în viața de adult și își vor educa, la rândul lor, copiii pe baza acestor principii.

Mobilizarea și informarea comunității școlare

După trainingul Corpului Păcii din octombrie, am discutat cu direcția școlii, diriginții claselor gimnaziale, colegii de la catedra claselor primare, asistenta medicală, am avut o ședință cu părinții unde am expus dorința și necesitatea organizării unei campanii de comunicare pentru promovarea sănătății.

Identificarea grupului țintă

Elevii claselor primare se alimentează la școală, dar consumul de fructe și legume nu este suficient. Am decis grupul țintă să fie elevii claselor II-IV.

Pentru a selecta tema campaniei am folosit metoda:

Votul anonim

La votul anonim au participat- 59 elevi. Am supus votului anonim 4 teme:

Igiena – 3 elevi, 5,08%

Consumul de apă – 6 elevi, 10,16%

Alimentația sănătoasă – 33 elevi, 55,93%

Activitatea fizică – 17 elevi, 28,81%



Evaluarea de nevoi a situației inițiale

În așa fel elevii au ales tema Alimentația sănătoasă și le-am propus un Pre-test la această temă.

PRE-TEST

Codul elevului _____

Vârsta _____

Clasa _____

Localitatea,raionul _____

Numele instituției _____

În câte zile din săptămâna trecută (7 zile într-o săptămână) ați mâncat cel puțin 1-2 mâini de fructe SAU cel puțin 1-3 mâini de legume? (Exemple de fructe: mere, pere, prune, struguri, etc. Exemple de legume: varză, sfeclă, morcov, ardei, roșii, ceapă, usturoi, etc.

Eu nu am mâncat nici un fruct /nici o legumă în ultimele 7 zile

- Eu nu am mâncat nici un fruct /nici o legumă în ultimele 7 zile
- 1 zi
- 2 zile
- 3 zile
- 4 zile
- 5 zile
- 6 zile
- 7 zile

Răspundeți la următoarele întrebări în cazul în care mâncați cel puțin 1-2 mâini de fructe sau cel puțin 1-3 mâini de legume pe zi:

- Ce avantaje aveți dacă mâncați cel puțin 1-2 mâini de fructe sau cel puțin 1-3 mâini de legume pe zi?

- Ce vă ajută să mâncați cel puțin 1-2 mâini de fructe sau cel puțin 1-3 mâini de legume pe zi?

- Cine aprobă/ vă susține să mâncați cel puțin 1-2 mâini de fructe sau cel puțin 1-3 mâini de legume pe zi?

Răspundeți la următoarele întrebări în cazul când NU mâncați cel puțin 1-2 mâini de fructe sau cel puțin 1-3 mâini de legume pe zi:

- Ce avantaje ați avea dacă ați mânca cel puțin 1-2 mâini de fructe sau cel puțin 1-3 mâini de legume pe zi?

- Ce dezavantaje ați avea dacă ați mânca cel puțin 1-2 mâini de fructe sau cel puțin 1-3 mâini de legume pe zi?

SINTEZA RĂSPUNSURILOR ELEVILOR LA ETAPA EVALUAREA NEVOILOR PENTRU CAMPANIA DE SĂNĂTATE PRIN COMUNICARE

1. Care este percepția elevilor referitor la deprinderile / capacitățile/ cunoștințele lor pentru a practica comportamentul respectiv?

Fructele și legumele consumate de elevi:

3 zile- 17 elevi, - 29,8%

4 zile- 17 elevi, - 29,8%

5 zile- 12 elevi, - 21,1%

6 zile- 8 elevi, - 14%

7 zile- 3 elevi, - 5,2%

2. Care este percepția elevilor referitor la normele sociale referitor la practicarea comportamentului respectiv?

Copiii cunosc că pentru buna creștere trebuie să consume diverse fructe și legume, dar nu cunosc ce cantitate e necesară a fi consumată. În tendința de a mânca fructe și legume îi susțin părinții, bunicii și învățătoarea.

3. Care este percepția elevilor referitor la consecințele pozitive în urma practicării comportamentului respectiv?

Elevii consideră că, consumul de fructe și legume le oferă vitamine, îi face mai sănătoși, mai activi, mai energici, se pot concentra mai bine, învață mai bine.

4. Care este percepția elevilor referitor la consecințele negative în urma nepracticării comportamentului respectiv (dacă nu consumă fructe și legume)?

Elevii au numit următoarele dezavantaje: fără putere, lene, slăbire a organismului, rezultate scăzute la învățătură, memorie slabă.

ARGUMENTAREA PROIECTULUI

Problema determinată (trunchiul):

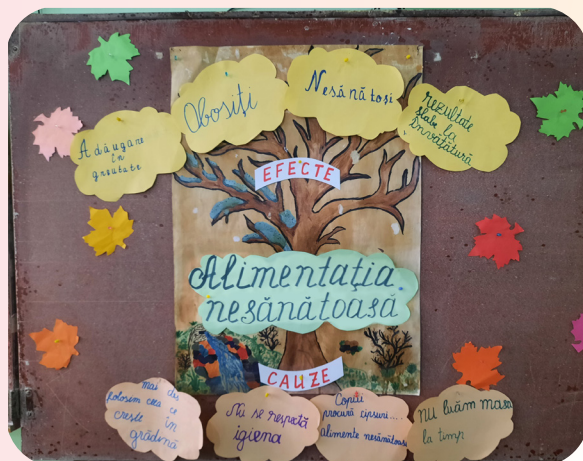
„Alimentația nesănătoasă”

Cauzele (rădăcinile):

- Nu se ia masa la timp sau chiar sar peste unele mese;
- Procurarea alimentelor nesănătoase;
- Nerespectarea igienei;
- Folosirea fructelor, legumelor (foarte rar) ce cresc în grădină;
- Nu prea beau apă;
- Lipsa de exercițiu fizic;
- Nu cunosc care sunt unele alimente nesănătoase;

Efectele (crengile):

- Scăderea performanțelor școlare;
- Adăugare în greutate;
- Scăderea în greutate;
- Probleme de sănătate;
- Lene;
- Lipsa de concentrare;
- Oboseală;
- Insomnie;
- Dinți cariați.



DESCRIEREA PROIECTULUI

Durata: noiembrie 2022 – ianuarie 2023

Grupul de lucru

Scopul proiectului:

Dezvoltarea unui comportament responsabil a copiilor și a familiilor acestora referitor la consumul de alimente sănătoase bazat pe servirea zilnică de fructe și legume, pe consumul de apă și respectarea orelor de masă.

Grupul țintă - Elevii claselor II-IV

Grupul de influență:

1. Zamșa Patricia -eleva clasei a 8-a
2. Damian Michele-elev clasa a 8-a
3. Doni Ludmila-eleva clasei a 8-a
4. Brădescu Daniel-elev clasa a 8-a
5. Cebotari Mădălina-eleva clasei a 8-a
6. Ganea Tamara-asistentă medicală

1. Istrati Larisa – învățătoare, coordonatoarea campaniei
2. Stahi Tatiana-directoarea gimnaziului
3. Ganea Tamara-asistenta medicală
4. Varticean Aliona-președinta comisiei metodice a claselor primare
5. Gulii Zinaida-director adjunct pentru educație
6. Roșca Rodica - profesoară de educația plastică
7. Poprițac Ludmila - părinte
8. Patron Marina - părinte

Planul activităților pentru luna noiembrie

Data/Perioada	Activitățile	Modul de realizare	Participanți
07.11.2022	Mărul - izvor de vitamine / sănătate	Surpriza zilei Coșuri cu mere cu mesaje de sănătate, pe mese în fața școlii – toți serveau mere la intrarea în școală	Elevii claselor I-IX, cadrele didactice și toți angajații
07.11.2022	Demararea Campaniei de sănătate " Nici o zi fără fructe și legume"	Flashmob Careu	Elevii claselor I-IV, învățători
În fiecare zi	Mănâncă fiecare fructul care-l are	În fiecare zi la pauza cea mare	Toți elevii din clasele I-IV
15.11.2022	Salate neobișnuite de fructe și legume sezoniere	Bucătăria celor mici – pe mese sunt fructe și legume. Elevii prepară singuri salatele.	Elevii claselor I-IV
21.11.2022	Alimentația sănătoasă	Ședință cu profesorii	Cadrele didactice
30.11.2022	Noi suntem cei mai buni. Adunăm succesele.	Careu	Elevii claselor I-IV

● ACTIVITATEA: SURPRIZA ZILEI. MĂRUL – IZVOR DE VITAMINE/SĂNĂTATE.

Scopul: Familiarizarea elevilor cu demararea Campaniei de sănătate cu genericul "Nici o zi fără fructe și legume"

Data/perioada de desfășurare: 07.11.2022

Locul desfășurării: la intrarea în gimnaziu

Beneficiarii: toți elevii și toți angajații din gimnaziu

Descrierea activității: Lansarea oficială a proiectului cu denumirea campaniei de sănătate "Nici o zi fără fructe și legume".

Alimente sănătoase

Am adus în coș aici.

Toate bio și gustoase

Pentru mari și mici.

Dimineața, la intrarea în școală sunt pregătite mai multe coșuri cu mere, care sunt însoțite de diverse mesaje:

- Sănătatea vine-anume, de la fructe și legume.
- Nici o masă fără fructe și legume.
- Spălați bine fructele și legumele înainte de a le consuma.
- Un măr pe zi ține doctorul departe.
- Consumă cel puțin 5 porții de fructe și legume pe zi.
- Mănâncă fructe și legume cât mai colorate.
- Fructe și legume – esența vieții.
- Mănâncă sănătos să crești mare și frumos.
- Fructele și legumele întăresc sănătatea și puterea de muncă și învățatură.
- Dacă ții-neți la sănătate, reduceți consumul de sare, zahăr și grăsimi.

Dispoziție de sărbătoare, răsună muzica și fiecare este servit cu câte un măr și fiecare primește și un mesaj de sănătate.

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare,
Poprițac Ludmila-părinte,
Patron Marina - părinte, elevii din clasa a IV-a



● MĂNÂNCĂ FIECARE FRUCTUL CARE-L ARE.

Scopul: Dezvoltarea și exersarea unor deprinderi corecte referitoare la consumul zilnic de fructe și la formarea unui regim alimentar sănătos pornind de la vârsta mică.

Data/ perioada de desfășurare: în fiecare zi

Locul desfășurării: în incinta școlii și pe terenul gimnaziului

Beneficiarii: elevii din gimnaziu

Descrierea activității: În fiecare zi, elevii servesc, la pauza mare, fructul pe care l-au adus. Copiii au devenit mai prietenoși, mai darnici servind uneori unui colegi cu câte un fruct sau jumătate de fruct.

Responsabili: Istrati Larisa- coordonatoare, elevii din clasa a VIII-a- observatori.



● SALATE NEOBIȘNUTE DE FRUCTE ȘI LEGUME SEZONIÈRE

Scopul: Formarea unei culturi a alimentației prin prepararea unor salate din alimente sănătoase.

Data/ perioada de desfășurare: 15.11.2022

Locul desfășurării: sala de clasă

Participanți: câte 5 elevi din fiecare clasă (I-IV), 5 părinți (câte un părinte la fiecare grup), 2 profesori;

Descrierea activității: Activitatea se desfășoară sub forma atelierelor de lucru și constă în prepararea salatelor de fructe și legume. Elevii împreună cu părinții și cadrele didactice se adună în sala de clasă. Se reamintesc copiilor normele sanitaro-igienice pe care trebuie să le îndeplinească atunci când prepară mâncarea, precum și despre ce foloase le poate aduce consumul de fructe și legume. După ce se echipează pentru a prepara (își pun șorțul și



bonetele), spală bine fructele, legumele și pe mâini, decojesc, curăță și taie fructele, legumele și le aranjează în boluri. Fiecare grup pregătește câte 2 salate: una de fructe și una de legume. Apoi fiecare servește din bunătățile pregătite. La finalul acestei activități, micii școlari trebuie să conștientizeze faptul că ar trebui să mănânce sănătos și să învețe să-și prepare singuri salate de fructe și legume.

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare, 5 părinți, 1 profesor.



ȘEDINȚA CU PROFESORII: ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ.

Scopul: Familiarizarea cadrelor didactice cu informațiile experților de la Agenția Națională pentru Sănătatea Publică și Corpului Păcii S.U.A. în Republica Moldova

Data/ perioada de desfășurare: 21.11.2022

Locul desfășurării: în cabinetul metodic

Beneficiarii: cadrele didactice

Descrierea activității: Materialele se anexează (anexa nr.1)

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare.



NOI SUNTEM CEI MAI BUNI. ADUNĂM SUCESELE. CAREU

Scopul: Pentru creșterea nivelului de interes și implicare a elevilor în Campania de sănătate

Data/ perioada de desfășurare: 30.11.2022

Locul desfășurării: în gimnaziu (în preajma panoului Campania de sănătate)

Beneficiarii: elevii claselor I-IV, cadre didactice

Descrierea activității: Se fac totalurile Campaniei de sănătate pentru luna noiembrie. Cei mai activi la Flashmob, la servirea fructelor, la prepararea salatelor, la respectarea normelor sanitaro-igienice sunt premiați cu diplome de merit.

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare.



Planul activităților pentru luna decembrie

Data/Perioada	Activitățile	Modul de realizare	Participanți
05.12-09.12.2022	Alimente sănătoase	Expoziție de desene	Elevii clasei a IV-a
08.12.2022	Piramida alimentară	Lucrul în grup, elaborarea proiectului	Elevii clasei a IV-a
14.12.2022	Alimentația sănătoasă pentru copii. Pași spre o alimentație sănătoasă.	Ședință cu părinții	Părinți
16.12.2022	Alege ce mănânci pune accent pe calitate.	Excursie Fabrica FRUVIT, Chișinău	Elevii cl. I-IV, cadre didactice, părinți
19.12.2022	Farfuria alimentației sănătoase	Expoziție	Părinți
23.12.2022	Surprize. Adunăm succesele.	Careu	Elevii claselor I-IV, cadre didactice

● ALIMENTE SĂNĂTOASE. EXPOZIȚIE DE DESENE.

Scopul: Familiarizarea cu o varietate de alimente care oferă copilului energia și nutrienții necesari unei dezvoltări psihosomatice normale.

Data/ perioada de desfășurare: 05.12.2022-09.12.2022

Locul desfășurării: lângă panoul Campania de sănătate

Participanți: toți elevii și toți angajații din gimnaziu

Descrierea activității: Doritorii din clasele a I – IV au prezentat desene pentru expoziția "Alimente sănătoase". Elevii din clasa a VIII-a (juriu) au cercetat desenele și au nominalizat cele mai reușite desene. Timp de o săptămână expoziția a fost vizitată de 221 elevi, profesori și alți angajați ai gimnaziului.

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare , 3 elevi din clasa VIII-a.



● PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE



Scopul: Familiarizarea elevilor cu alimentele care sunt așezate pe grupe, în funcție de importanța lor în alimentație

Data/ perioada de desfășurare: 08.12.2022

Locul desfășurării: lângă panoul Campania de sănătate

Beneficiarii: toți elevii și profesorii din gimnaziu



Descrierea activității: Activitatea se desfășoară pe holul instituției lângă expoziția de desene "Alimentele sănătoase". Elevii din clasa a IV-a au cercetat Piramida alimentației sănătoase, prezentată de experții de la ANSP. Piramida alimentară actualizată indică cantitățile de alimente din fiecare grupă alimentară și raportul dintre consumul de alimente, apă și practicarea mișcării fizice zilnic. Elevii au elaborat un poster asemănător, selectând desenele de la expoziția organizată de către elevi. Le-au decupat, le-au înțeles și au plasat posterul lângă panoul Campania de sănătate. Timp de 10 zile, Piramida alimentației sănătoase a fost cercetată de toți elevii și profesorii din gimnaziu.

Responsabili: Istrati Larisa- coordonatoare, Zamșa Patricia, Damian Michelle, Cotcov Dumitrița- elevi din clasa a VIII-a



● ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ PENTRU COPII. PAȘI SPRE O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ. ȘEDINȚĂ CU PĂRINȚII

Scopul: Familiarizarea părinților cu beneficiile unei alimentații sănătoase pentru copii.

Data/ perioada de desfășurare: 14.12.2022

Locul desfășurării: în sala de clasă

Beneficiarii: 21 părinți

Descrierea activității: Ordinea de zi:

1. Alimentația sănătoasă pentru copii.
2. Pașii spre o alimentație sănătoasă.
3. Piramida alimentară și farfuria sănătoasă.
4. Diverse

Materialele se anexează (anexa nr.2)

Responsabili: Istrati Larisa- coordonatoare,



EXCURSIE LA FABRICA FRUVIT

Scopul: Familiarizarea elevilor cu nutrienții sănătoși și dulciurile pentru copii produse la FRUVIT.

Data/ perioada de desfășurare: 16.12.2022

Locul desfășurării: mun. Chișinău

Participanți: 76 elevi, 6 învățători, 4 părinți

Descrierea activității: La plecarea în excursie, organizatorul va avea asupra sa tabelul nominal cu elevii participanți, documentele de transport și financiare, cartea de identitate. Înainte de plecare, organizatorul va verifica prezența elevilor și echipamentul. Elevii semnează obligatoriu un tabel nominal prin care se angajează să respecte o serie de reguli pe parcursul excursiei: vor respecta regulile de circulație, nu vor părăsi grupul fără aprobarea profesorilor însoțitori, nu vor urca sau coborî din mijloacele de transport decât după oprirea acestora la indicația profesorului, vor păstra curățenia.

Copiii au vizitat sala de producere, au observat cum fructele deshidratate sunt glazurate cu ciocolată naturală. Copiii au înțeles care sunt ciocolate sănătoase, desigur în cantități moderate.

Responsabili:

Istrati Larisa - coordonator

Stahi Tatiana - directoarea gimnaziului

Morari Andrian – șofer



FARFURIA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE. EXPOZIȚIE.

Scopul: Familiarizarea elevilor și a cadrelor didactice cu farfuria ideală pentru o alimentație sănătoasă.

Data/ perioada de desfășurare: 13.12.2022 - 19.12.2022

Locul desfășurării: lângă panoul Campania de sănătate

Participanți: elevii și angajații din gimnaziu

Descrierea activității: Părinții (la ședința cu părinții) au elaborat Farfuria alimentației sănătoase care este un ghid vizual într-un format simplu ce oferă o schiță/ un plan pentru alcătuirea unei mese echilibrate și sănătoase. S-a organizat o expoziție a Farfuriilor sănătoase. Metoda Farfuriei sănătoase - este un instrument minunat și eficient care permite vizualizarea simplă a modului de organizare a grupurilor alimentare într-o farfurie. Metoda aceasta simplifică dimensiunile porțiilor și conturează grupurile alimentare generale pentru a le include într-o masă echilibrată nutrițional. Dacă reușești să ai în minte imaginea Farfuriei sănătoase, te asigur că nu vei avea probleme cu sănătatea sau greutatea”.

Responsabili: Istrati Larisa-coordonatoare, părinți



SURPRIZE. ADUNĂM SUCESELE. CAREU



Scopul: Ridicarea motivației la acel nivel, care să corespundă posibilităților maxime ale elevilor în activități

Data/ perioada de desfășurare: 23.12.2022

Locul desfășurării: sala festivă a gimnaziului

Beneficiarii: elevii claselor I-IV, cadre didactice, părinți

Descrierea activității: Se fac totalurile Campaniei de sănătate pentru luna decembrie. Cei mai activi primesc diplome de merit de la Moș Crăciun.

Responsabili:

Istrati Larisa - coordonatoare,
Moș Crăciun - un părinte

Planul activităților pentru luna ianuarie

Data/Perioada	Activitățile	Modul de realizare	Participanți
10.01.2023	Surse importante de grăsimi sănătoase	Fabrica NUTSI Internațional SRL din localitate, vizită	Elevii clasei a IV-a
13.01.2023	Mănânc sănătos- mă dezvolt armonios	Lecție	Elevii clasei a IV-a
20.01.2023	Fructe și legume - surse de vitamine	Activitate extracurriculară	Elevii claselor I-IV, părinți, cadre didactice
27.01.2023	Alimente cu impact pozitiv și negativ asupra sănătății dentarii	Determinarea stării de sănătate orală a copiilor, conversații – echipa stomatologică de la USFM "Nicolae Testemițanu"	Elevii cl. I-IX, cadre didactice
31.01.2023	Adunăm succesele.	Careu	Elevii claselor I-IV, cadre didactice

SURSE IMPORTANTE DE GRĂSIMI SĂNĂTOASE. VIZITĂ LA ICS NUTSI INTERNAȚIONAL SRL DIN LOCALITATE

Scopul: Descoperirea bogăției care se ascunde într-un miez de nucă

Data/ perioada de desfășurare: 10.01.2023

Locul desfășurării: pe teritoriul satului Slobozia-Dușca

Participanți: 24 elevi, 1 profesor

Descrierea activității: Organizarea excursiei. Se stabilesc obiectivele care vor fi atinse prin vizită, se alege traseul, se stabilește dimensiunea și structura grupului, se include excursia în Campania de sănătate, se comunică intenția directorului școlii și se solicită acordul acesteia.

În vizita efectuată copiii au explorat procesul de lucru cu nucile: au observat, și practicat decojirea lor, le-au gustat și au aflat că nucile sunt o sursă importantă de grăsimi sănătoase

și reprezintă cea mai bună gustare dintre mese.

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare
Chiriac Valentina - administratoarea ICS NUTSI



● MĂNÂNC SĂNĂTOS-MĂ DEZVOLT ARMONIOS. LECȚIE.

Scopul: Formarea și dezvoltarea unor deprinderi și atitudini care să promoveze adoptarea unui stil de viață sănătos, a unui comportament igienic, de menținere a sănătății fizice și mentale.

Data/ perioada de desfășurare: 13.01.2023

Locul desfășurării: în sala de clasă

Participanți: 23 elevi, asistentul medical, 7 cadre didactice

Descrierea activității:

Proiectul lecției se anexează (anexa nr.3).

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare



● FRUCTE ȘI LEGUME-SURSE DE VITAMINE. ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ.



Scopul: Educarea copiilor și sensibilizarea părinților pentru a susține și promova comportamentele sănătoase.

Data/ perioada de desfășurare: 20.01.2023

Locul desfășurării: sala festivă

Participanți: 89 elevi din ciclul primar, cadre didactice, părinți

Descrierea activității:

Proiectul activității se anexează (anexa nr.4)

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare



● ALIMENTE CU IMPACT POZITIV ȘI NEGATIV ASUPRA SĂNĂTĂȚII DANTURII.

Scopul: Determinarea stării de sănătate orală a copiilor.

Data/ perioada de desfășurare: 27.01.2023

Locul desfășurării: în sălile de clasă

Participanți: elevii cl.I-IX, cadrele didactice

Descrierea activității: vizita echipei stomatologice formată din profesori, asistenți universitari, medici rezidenți și studenți de la USMF "Nicolae Testemițanu" catedra de chirurgie orto-maxilo-facială pediatrică și pedodonție "Ion Lupu" pentru determinarea stării de sănătate orală a copiilor, ducând conversații despre îngrijirea corectă a dinților și despre alimentele cu impact pozitiv și negativ asupra sănătății denturii.

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare
Stahi Tatiana-directoarea gimnaziul
Echipa stomatologică.



● ADUNĂM SUCESELE. CAREU

Scopul: Acordarea certificatelor, medaliilor pentru finalizarea proiectului.

Data/ perioada de desfășurare: 31.01.2023

Locul desfășurării: în incinta gimnaziului

Beneficiarii: elevii claselor I-IV, cadre didactice

Descrierea activității: Se acordă certificate tuturor elevilor din grupul țintă, iar medalii pentru cei mai buni în Campania de sănătate 2022-2023, iar membrilor din grupul de lucru- diplome ca semn de mulțumire pentru receptivitate și implicare activă în cadrul Campaniei.

Responsabili: Istrati Larisa - coordonatoare



POST-TEST (la final de campanie)

Grupul țintă : 9-12 ani. Au participat 53 elevi.

Subiectul: Alimentația pentru sănătate.

Campania de sănătate: Nici o zi fără fructe și legume

1. Care este percepția elevilor referitor la deprinderile /capacitățile/ cunoștințele lor pentru a practica comportamentul respectiv?

Fructele și legumele consumate de elevi:

3 zile- 0 elevi, - 0%

4 zile- 0 elevi, - 0%

5 zile- 4 elevi, - 7,5%

6 zile- 13 elevi, - 24,5%

7 zile- 36 elevi, - 67,9%

2. Care este percepția elevilor referitor la normele sociale referitor la practicarea comportamentului respectiv?

Copiii cunosc că trebuie să consume fructe și legume într-o varietate cât mai mare pentru că asigură creșterea și dezvoltarea lor. Îi protejează de boli, de viroze sezoniere, le întăresc sistemul imunitar. Cunosc ce este Piramida alimentară, Farfuria sănătoasă.

În tendința de a mânca fructe și legume îi susțin învățătorii, sora medicală. Dar majoritatea singur știu că trebuie numaidecât să consume zilnic fructe și legume.

3. Care este percepția elevilor referitor la consecințele pozitive în urma practicării comportamentului respectiv?

Elevii consideră că consumul de fructe și legume reduc stresul, fac oasele mai puternice, îmbunătățesc dispoziția, îmbunătățesc memoria, îi fac mai fericiți, mai energici, au o greutate normală, se pot concentra mai bine, au performanțe la învățătură.

4. Care este percepția elevilor referitor la consecințele negative în urma practicării comportamentului respectiv?

Elevii au numit riscurile alimentației nesănătoase ca: tulburări digestive, oboseală, dificultate de concentrare, ten palid, probleme dentare, creșterea masei corporale, oase mai fragile, accelerarea procesului de îmbătrânire a organismului.



Anexa nr. 1

Gimnaziul Slobozia-Dușca
 satul Slobozia-Dușca ,raionul Criuleni
 în cadrul Campaniei de Sănătate „Nici o zi fără fructe și legume”
Formare pentru cadrele didactice

Subiectul : ETAPELE UNEI CAMPANII DE COMUNICARE PENTRU SĂNĂTATE. ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Formator: Istrati Larisa, învățătoare

Obiective:

Până la finele formării, participanții:

1. Se vor familiariza cu etapele Campaniei de sănătate primite de la experții ANSP;
2. Vor discuta informația actualizată despre Piramida alimentației sănătoase;
3. Vor discuta despre cantitatea porțiilor de alimente într-o Farfurie sănătoasă;
4. Vor argumenta riscurile consumului de zahăr, sare sau grăsimi în exces.

ANEXA NR.1 :

Pagina 1-23



Etaple	Etaple
Evocare	Salutul. Activitate de energizare: Salata de fructe.
Realizarea sensului	-PPT Etapele Campaniei de sănătate. -Prezentare Informații de la ANSP despre Alimentația sănătoasă -Prezentarea Piramidei alimentației sănătoase, Raportul dintre diferite grupe de alimente; Farfuria sănătoasă -Demonstrarea porțiilor de fructe și legume: Cum măsurăm porțiile? -De ce să ne alimentăm sănătos?..... -Cantitatea necesară de zahăr, sare, lichide pentru o zi -Alegerea corectă a produselor de pe stilaj. Elaborare: Meniul zilnic (ne numărăm la 1,2,3) 1-Meniul pentru dejun 2-Meniul pentru prânz 3-Meniul pentru cină.
Tema pentru acasă	Fiecare diriginte: -va include o activitate la tema “Alimentația sănătoasă” la ședința cu părinții; -va inspira elevii și părinții prin exemplul propriu, consumând în pauză fructe, legume și gustări sănătoase

SUBIECTUL: **ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ PENTRU COPII. PAȘI SPRE O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ**

Ordinea de zi:

- | Etapete | Activități de învățare | Metode și tehnici de lucru |
|---|---|---|
| <p>Evocare
(5 min.)</p> | <p>Părinților li se propune să privească la monitor și să descopere un proverb despre alimentație.
 “Hrana corespunzătoare este adevăratul tau medicament” (Hipocrate)</p> | <p>Salata de cuvinte
PPT</p> |
| <p>Realizarea
sensului.
(15 min.)</p> | <p>Se anunță subiectul ședinței.
 Se propune părinților să explice proverbul obținut:
 Se prezintă informația în Power Point:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se completează informația anterioară cu o întrebare adresată: De ce este importantă o alimentație sănătoasă? • Fiecare părinte scrie pe fișă răspunsul potrivit. Apoi fiecare prezintă informații despre importanța alimentației sănătoase. • Activitatea PIRAMIDA ALIMENTARĂ. • Se prezintă Piramida alimentară (PPT) • Apoi câțiva părinți explică cum au înțeles ce este piramida alimentară. • Activitatea: CUM MĂSURĂM PORȚIILE? • PPT | <p>Prezentare Power Point.
Discuție</p> <p>Explicația
Discuție dirijată</p> <p>Discuție</p> |

Reflecție (20 min.)	Recomandările pentru o alimentație sănătoasă • Mâncăți alimente diversificate • Mâncăți cantități adecvate pentru menținerea unei greutate corporale corespunzătoare (controlul porțiilor) • Mâncăți multe fructe, legume și pește • Mâncăți alimente bogate în fibre • Nu mâncăți multe alimente care conțin multă grăsime (mai ales grăsime saturată) • Nu consumați prea des alimente și băuturi bogate în zahăr • Mai puțină sare (nu mai mult de 5 g/zi) • Beți multa apă • Nu uitați de micul-dejun • Mâncăți cu plăcere, dar fiți activi! • Se prezintă PPT Ce este Farfuria sănătoasă	Demonstrarea
Extindere (10 min.)	Activitatea: FARFURIA SĂNĂTOASĂ <i>Activitate în grup:</i> • Urmărind principiul farfuriei sănătoase și cunoștințele despre nutrienți, creați propria farfurie echilibrată cu ajutorul materialelor primite. • Un lider din fiecare grup va prezenta răspunsul. • După ce fiecare grup prezintă, formatorul vine cu completări. Activitatea: MENIUL ZILEI. • Activitate în grup. Fiecare grup alcătuiește un meniu: - dejunul - prânzul - cina Fiecare grup prezintă, la necesitate se fac completări. La final părinții vor răspunde la întrebările: - Ce am învățat nou? - Ce voi aplica în practică? - Unde voi întâmpina greutatea? - Am nevoie de suport? Ședința se încheie cu niște concluzii. Tema pentru acasă. Stimularea și motivarea copiilor de a mânca sănătos, aducând argumentele necesare.	Discuție dirijată
		Lucrul în grup



[ANEXA NR.3 : Pagina 49-77](#)

Anexa nr. 3

DATA:

INSTITUȚIA: Gimnaziul Slobozia-Dușca

ÎNVĂȚĂTOR: Istrati Larisa

CLASA: a IV-a

DISCIPLINA: Dezvoltare personală

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Mod sănătos de viață

TEMA: Mănânc sănătos- mă dezvolt armonios

TIPUL LECȚIEI: mixtă

UNITĂȚI DE COMPETENȚĂ:

- 1.4. să descrie beneficiile alimentației sănătoase, activității fizice, odihnei;
- 2.1. să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc;
- 2.4. să aplice corect normele igienico-sanitare;
- 2.8. să utilizeze corect noțiuni privind calitatea produselor alimentare;
- 2.10. să găsească soluții proprii pentru rezolvarea problemelor de sănătate specifice vârstei.

SCOPUL: Recapitularea și sistematizarea cunoștințelor elevilor referitoare la alimentația sănătoasă
Formarea deprinderii de a mânca sănătos

OBIECTIVELE LECȚIEI:

La sfârșitul orei elevii vor fi capabili:

- O1. să recunoască alimentele sănătoase/dăunătoare sănătății;
- O2. să numească ce este un regim alimentar sănătos;
- O3. să enumere produse ce aparțin fiecărei trepte din Piramida alimentației sănătoase;
- O4. să explice ce, când, cât să consume pentru a avea o stare de bine;
- O5. să colaboreze cu colegii de grup.

Mesajul de sănătate: Pentru a fi sănătos, consumă zilnic 5 porții de fructe și legume.

RESURSE ȘI MANAGEMENTUL TIMPULUI:

- RESURSE PROCEDURALE: conversația, explicația, exercițiul, dezbateră, observația, ciorchinele, jocul didactic, munca independentă.
- RESURSE MATERIALE: produse alimentare, planșe, jetoane, fișe de lucru videoproiector, PPT, planșa cu piramida alimentelor, cântar electronic
- RESURSE UMANE: clasa cu cei 23 elevi (10 fete și 13 băieți,) așezați în grupuri

FORME DE ACTIVITATE CU ELEVII: frontală, individual, grup

Momentele lecției	Ob. op.	Eșalonarea conținutului	Strategia didactică			Evaluare
		Activitatea învățătoarei/ elevilor	Metode și procedee	Forme de organizare	Mijloace de învățământ	
1.Moment organizatoric (1')		Organizez colectivul de elevi, pregătesc materialele necesare, asigur climatul favorabil învățării. Acum ne vom aduce aminte responsabilitățile...				
2.Activitate/discuție introductivă (10')		- Elevii își pregătesc materiale necesare desfășurării orei; - Salutul. Iau loc cei care : - Astăzi la școală au avut măcar un fruct. - Cei care acasă dimineața au luat micul dejun. - Cei care mănâncă tot la cantina școlii - Cei care iubesc foarte mult fructele. Motto: Sănătatea nu este totul...dar fără sănătate totul este nimic. Explicați acest motto. Se anunță subiectul și obiectivele. PPT Vom discuta despre : <i>Alimentele sănătoase CE?</i> <i>Importanța alimentelor DE CE?</i> <i>Comportamente în timpul alimentației CUM? Cantitate de alimente CÂT?</i> Termeni dați în avans: se explică cuvintele atrofiere, afecțiune, tensiune arterială, longevitate, deshidratare, casante, ten, depresie, suc gastric.	exercitiul conversația	frontal	Joc - chestionar	Aprecieri verbale
			explicatia	frontal		

		Informația PPT Despre alimentația sănătoasă. Ce reprezintă o porție de fructe și o porție de legume.	Tehnici dați în avans		Videoproiector PPT	
	O2 O1 O4	Cât zahăr, sare, lichid se consumă zilnic. Zahăr-norma zilnică 5 lingurițe (25 grame) Apa are 0 zahăr și poate fi consumată zilnic fără grijă. Mărul, laptele conțin zaharuri naturale în cantități mici. O acadea conține norma zilnică de zahăr. Iar sucul, băutura energizantă conțin mai mult decât norma zilnică permisă. Sare-cantitatea medie pentru funcționarea organismului 5 grame/ pe zi pentru un adult. Pentru copii și mai puțin. Mulți dintre noi consumă mult mai mult decât este necesar. Alegeți alimente sărace în sare. Evitați să adăugați sare în alimente. Cât lichid? Cantitatea de lichide pe care are nevoie o persoană variază cu vârsta, clima, activitatea fizică. Se recomandă 1,5-2l pe zi. Dacă țineți la sănătate reduceți consumul de sare, zahăr și grăsimi.	Prezentare			
	O5	Activitate practică: Copiii cântăresc 25 g de zahăr, 5 g de sare Ștafetă: Riscuri/Beneficii Ce ne poate oferi o alimentație sănătoasă, dar o alimentație nesănătoasă? Un elev vine ia o fișă o citește și o plasează pe posterul cu riscuri sau cu beneficii. Apoi predă ștafeta altui elev. Fișele: probleme dentare, repede se instaurează oboseala , reduc bolile, dinți sănătoși și oase puternice,			Cântar electronic	

		atrofierea mușchilor, riști să iei în greutate, oasele devin casante, îmbunătățirea dispoziției, îmbunătățirea memoriei, fericire, greutate normală, afecțiuni cardiovasculare, dificultate de concentrare, ten palid cu aspect nesănătos, tulburări digestive, energie, longevitate, sănătate, reducerea stresului, hipertensiune arterială, depresie, accelerează procesul de îmbătrânire a organismului.	Observarea ștafetă	Independent, frontal	Tablă magnetică	Aprecieri colective
3. Prezentarea optimă a conținutului și dirijarea învățării (17')	O4	Recomandări pentru o alimentație sănătoasă: -Nu mâncați în grabă. -Jumătate de farfurie pentru legume. -Mănâncă fructe și legume cât mai colorate. -Nu te înfometa. -Bea o cantitate suficientă de apă. -Nu sări peste mesele principale. -Mănâncă cel puțin 5 fructe în fiecare zi. -Consumă mai puțină sare. -Redu consumul de zahăr. Alcătuiește reguli pentru o alimentație sănătoasă.	exercițiul	frontal Individual	Video-proiector, laptop, boxe	Autoevaluare prin raportare la un model dat
	O3	Explic copiilor importanța unei alimentații sănătoase Prezintă piramida alimentației sănătoase, explic grupele de produse alimentare care fac parte din ea și combinația de alimente care trebuie consumată zilnic, Farfuria alimentației sănătoase.	explicație A/F	frontal Individual Lucru în perechi	Posterul Piramida alimentară Fișe de lucru	

	O4	PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE Departamentul de Nutriție - HARVARD	Joc de rol	Lucrul în perechi	Fișe	Aprecieri verbale
	O4		Descoperire	Lucrul în grup	Fișe de lucru	Aprecieri colective
	O1	FARFURIA SANATOASA	cercetare	frontal	Produse alimentare	PPT

	Activitatea: Valurile mării. Pentru A- un semicerc, pentru F- o linie. Se împart fișele (fiecare elev a primit o fișă cu 6 puncte la distanțe egale unul de altul) 1. Cu ajutorul fructelor și legumelor mesele noastre devin bogate în vitamine și minerale. 2. Ar trebui să avem 3 mese principale și 1-2 gustări. 3. Un aliment poate furniza toți nutrienții esențiali organismului. 4. Consumăm alimente variate în cantități adecvate. 5. Îmi spăl mâinele de 2 ori pe zi dimineața și seara. Autoevaluarea: se verifică cu modelul prezentat de învățătoare A, A, F, A, F Joc de rol: Se împart fișe cu diferite situații, ce cere o conversație dintre medic și pacient. Pauza dinamică: Fiecare elev are un ceas și stabilește întâlniri la orele care se împart exact la 3. Fiți atenți! -Ne întâlnim la ora 6 (18:00) și discutăm despre farfuria sănătoasă. -La ora 9:00 discutăm despre piramida alimentară -La ora 3 (15:00) discutăm despre ce putem consuma la dejun. -La ora 12:00 discutăm, pentru a avea o stare de bine trebuie... Asemănări: se împart la fiecare grup alimente, se solicită să potrivească organul cu care se potrivește	Joc de rol			
		Descoperire			

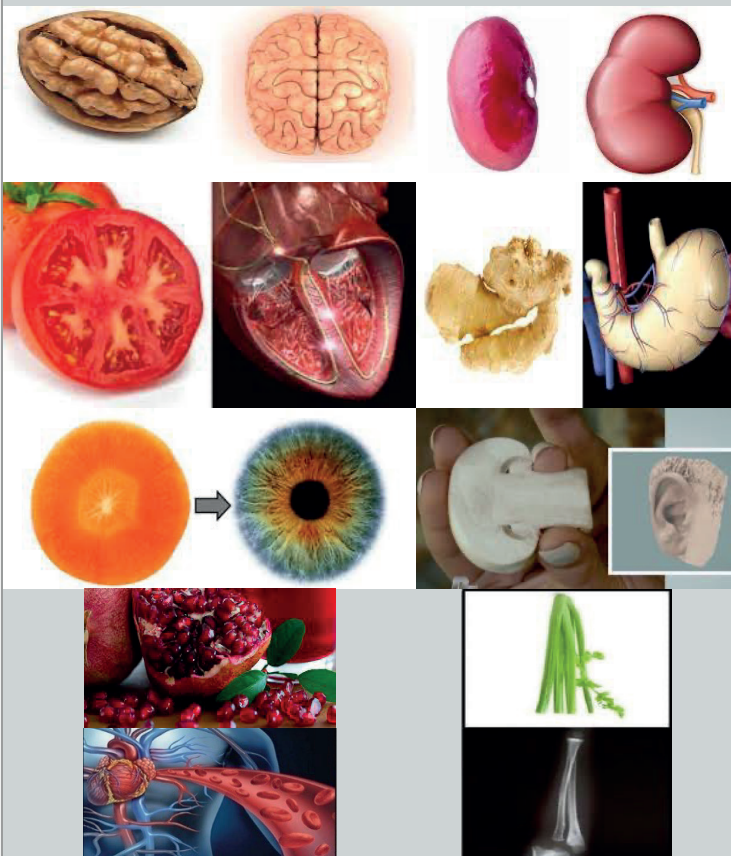
fiindcă îi aduce numai folease.

- 1-Nucă, fasole,
- 2-Roșie, ghimbir,
- 3-Morcov, ciupercă,
- 4-Țelină, rodie.

Priviți atent cu ce organ al corpului se aseamănă?

Elevii răspund, apoi se verifică cu informația din prezentare.

PPT



cercetare

		MORCOVUL -sunt utili pentru îmbunătățirea vederii, dacă tai morcovul se aseamănă cu ochiul. NUCILE-sunt benefice pentru creier. ȚELINA- tulpinile lungi arată ca și oasele și sunt deasemenea folositoare pentru ele. CHIUPERCA- seamănă bine cu o ureche umană. Ciupercile contribuie la îmbunătățirea auzului. ROȘIA- dacă tai o roșie poți vedea că ea are mai multe camere care seamănă cu structura inimii. Studiile au arătat că tomatele reduc riscul de boli cardiovasculare. GHIMBIRUL- rădăcinile de ghimbir amintesc de organele digestive. FASOLEA- consumul moderat de fasole protejează rinichii. BOABELE DE RODIE- se aseamănă cu celulele din sânge. Înlocuim: Cu ce alimente sănătoase se pot înlocui produsele nesănătoase? PPT				
4. Fixarea cunoștințelor (10')	O5	Explic elevilor regulile de igienă ce trebuie respectate atunci când se consumă fructe și legume, regulile privind orarul zilnic al meselor, al cantităților de dulciuri ce trebuie consumate, al consumului de zahăr/sare, lichide, etc. Activitatea JEOPARDI Se formează 2 echipe, pe rând răspund la întrebări. Alimente sănătoase: 100- Ce alimente trebuie consumate zilnic?	exercițiul	frontal		Observarea sistematică a modului de implicare în rezolvarea sarcinilor de lucru
			explicația	lucru în echipă		

		200- Ce este un aliment sănătos? 300-Ce știți despre Farfuria sănătoasă? 400- Explicați Piramida alimentației sănătoase . Alimente nesănătoase: 100-Dați exemple de alimente nesănătoase. 200-Ce este un aliment nesănătos? 300-Cu ce putem înlocui unele alimente nesănătoase? 400- Care sunt consecințele consumului de dulciuri și sucuri carbogazoase? Diverse: 100- Cantitatea maximă de sare pentru un copil (până la 5g) ? Dar zahăr (până la 25g)? 200- Ce alimente care se aseamănă cu organele corpului uman sunt benefice? 300-Alcătuți meniul la dejun. 400-Reguli pentru o alimentație sănătoasă Se numără punctajul pentru fiecare echipă, se anunță câștigătorii.			Fișe de lucru Tablă magnetică	
5. Activități recreative (5 min)		• Ce a fost astăzi NOU? • NECLAR? • INTERESANT? • UTIL?	Conversația Explicația	Individual		
6. Aprecieri și recomandări (3')		Prezintă elevilor concluziile personale asupra modului în care s-au implicat la lecție.	Conversația	frontal		Aprecieri globale și individuale



ANEXA NR.4 : Pagina 78-121

Anexa nr. 4

TIPUL ACTIVITĂȚII:

Activitate extracurriculară

SUBIECTUL: Fructe și legume – surse de vitamine

SCOPUL: Recapitularea și sistematizarea cunoștințelor elevilor referitor la alimentația sănătoasă

Formarea deprinderii de a mânca sănătos

OBIECTIVELE LECȚIEI:

La finele orei elevii vor fi capabili:

- O1. să recunoască alimentele sănătoase/dăunătoare sănătății;
- O2. să înțeleagă și să utilizeze termeni specifici alimentației sănătoase;
- O3. să enumere produse ce aparțin fiecărei trepte din Piramida alimentației sănătoase;
- O4. să poată depista, dintr-o varietate de produse alimentare, un aliment ce nu trebuie consumat;
- O5. să consume fructe și legume și gustări sănătoase în pauze.

Scenariul activității:

Scenetă:

Mofturică: Bună ziua, copii! Eu sunt Mofturică, am nevoie de ajutorul vostru, mă deranjează foarte tare burtica.

Copiii (din sală întreabă):Dar ce-ai mâncat? Ai chemat doctorul?

Mofturică: Nu am chemat medicul că nu știu cum. Voi copii, cunoașteți unde trebuie să sunăm când suntem bolnavi?

Copiii: Desigur.

Mofturică: Vine cineva din sală să mă ajute, să vorbească cu medicul? Ce număr are medicul?

Un copil din sală: Trebuie să sunăm la 112.

Vine medicul.

Medicul: Cine se simte rău?

Mofturică: Eu,eu mă simt rău. Mă doare burtica.

Medicul: Dar ce-ai mâncat?

Mofturică: Dulciuri, multe dulciuri.

Medicul: Foarte rău Mofturică. Te doare burtica că nu ai mâncat corect. Să nu mănânci nimic din astea care fac rău la burtică.

Acuș Mofturică, copiii o să-ți de-a niște sfaturi. Tu stai aici și ascultă bine. Ai înțeles?

Mofturică: Vă mulțumesc frumos, doamna doctor.

1.Ascultați niște sfaturi:

- Legumele toate toate
- Sunt izvor de sănătate
- Fiecare-n felul ei
- Ne ajută cu temei.
- Usturoiul-alungă boala,
- Ceapa vindecă răceala.
- Frunza verde de spanac
- Este bună la stomac.
- Iar salata neapărat

Resurse umane:

- elevii claselor I-IV
- cadre didactice
- asistent medical
- părinți

Resurse materiale:

laptop,
videoproiector
Fructe și legume proaspete, alimente nesănătoase, cele necesare pentru scenete,
vestimentație potrivită pentru elevi, clei, coșuri
Coli de desen,
Posterul Piramida alimentară, 2 table magnetice, markere

Face bine la ficat.

-Morcovii, cartofii, varza,

Roșiile și fasolea

Au pornit și ele hora.

-Oricum ar fi consumate,

Fierle, crude toate, toate

Toți: Sunt izvor de sănătate.

2.-Fii atent! Nici o zi fără fructe și legume.

-Spală bine fructele înainte de a le consuma.

-Bea o cantitate suficientă de apă.

-Redu consumul de zahăr.

-Consumă mai puțină sare.

-Începe ziua cu micul dejun. Micul dejun îți încarcă bateriile de dimineață și te ajută să-ți menții energia aproape toată ziua.

-Nu sări peste mesele principale ale zilei: dejunul, prânzul și cina.

-Nu mânca în grabă.

-Fă mai multă mișcare.

3.Vrei să fii copil isteț? Iată 10 alimente pentru nota 10. Pește, ouă, cereale, fulgi de ovăz, fructe, legume variate, de diferite culori, leguminoase, lactate, carne slabă, nuci și semințe crude.

4.Sănătos să fii mereu

Tu ascultă sfatul meu,

Fructe și legume spălate,

Poți mânca pe săturate.

Înainte de toate nu uita

Mâinele să le ai curate

Merele bune, cu coajă plină de vitamine,

Doctorul departe-l ține.

Perele gustoase, strugurii zemoși

Prune, caise, piersici sau gutui

De la piață sau de-acasă

Toate să le ai pe masă.

Salate multe să mănânci,

Puternic tu de vrei să-ajungi.

5.Fructele s-au adunat

Și în cerc s-au aranjat.

Ca să vadă fiecare

Câtă importanță are.

Unele-s moi și zemoase,

Altele-s tari, acrișoare

Însă toate sunt gustoase

Nu-s la fel de bune oare?

Sunt pline de vitamine

Și dacă-s spălate bine

Crești mare ca prin magie

Și ai multă energie.

Cântecul: LEGUMELOR [Cântecul legumelor](#)

Activitate practică:PPT Despre necesarul zilnic de fructe și legume. Să observăm cât e o porție de fructe și cât e o porție de legume.

Pentru o viață sănătosă consumați zilnic fructe și legume.

6.-De la mere iau putere,

-De la cele căpșunele, se fac dulci buzele mele.

-De la miezul de harbuz iau avânt și cresc în sus.

-C-un zemos mă fac frumos.

-Ei dar poama îmi dau seama, ea e dulce cum e mama.

-Mâncăm fructe și legume nu-i nimic mai bun pe lume.

-O știu bine, că au multe vitamine.

Toți:Vitaminele măi frate, ne dau multă sănătate.

Activitatea: Piramida alimentară. PPT

Se explică și se analizează Piramida alimentară – actualizată

Sceneta: Cearta legumelor

Povestitorul:

Abia toamna s-a sfârșit

Și cearta a și pornit

Între fructe și legume

Nu știau care-s mai bune.

Nuca: Eu sunt bună și frumoasă

Povestitorul:

Spune nuca bucuroasă.

Nuca: Miezul meu este gustos,
Dar mai ales sănătos.

Mărul: Tu frumoasă nu vezi bine
Poți să te compari cu mine?
Ești urâtă și scorțoasă
Chiar nu ești prea arătoasă.

Uite asta-i chip frumos

Povestitorul: Zice mărul cel fălos.

Mărul: Sunt rotund și roșior
Parcă sunt un obrăjor.

Dovleacul: Sunt mai mare decât tine,
Uită-te puțin la mine.

Tu ești mare vrei să zici?

Te rog uită-te aici,
Eu sunt mare arătos,

Povestitorul:

Spune un dovleac frumos.
Iar vânăta înfuriată,
Începe și ea de-odată.
Era tare obosită,
Căci stătea înghesuită,
Printre ale ei surate,
Într-o ladă adunate.

Vânăta:

Vă certați acumn degeaba,
Uite care este treaba...
Toate suntem minunate
Și-o să fim pe rând mâncate.

Sceneta: "Supa de zarzavat" de Otilia Cazimir

Gospodina:

S-a dus gospodina să ia zarzavat
Și vine acasă cu coșul-ncărcat:

Toți:

Cu morcovi ,cu varză, cartofi
Pătrunjel, cu sfeclă, cu ceapă
Că toate-s la fel!

Gospodina:

Și toate încep să se certe pe masă
Ba eu sunt mai dulce, ba eu mai frumoasă.

Toți:

Dar morcovi, sau varză, cartofi
Pătrunjel, ori sfeclă, ori ceapă
Nu-s toate la fel?

Gospodina:

Le ia gospodina pe rând să le spele

Pe urmă le taie bucăți bucățele.

Toți:

Și morcovi și varză, cartofi,
Pătrunjel și sfeclă și ceapă
Pe toate la fel!

Gospodina:

Pe oală în clocot, capacul tresaltă
Și fierb sărăcuțele, fierb laolaltă.

Toți:

Și morcovi și varză , cartofi
Pătrunjel și sfeclă și ceapă
Fierb toate la fel!

Gospodina:

Acuma tac toate, ce vrei să mai spună?
Că supa e gata și-i strașnic de bună!

Toți:

Și morcovi, și varză, cartofi,
Pătrunjel, și sfeclă și ceapă
Că toate-s la fel!

7.Cine poate spune

Ce-s alea legume?

Vă spun eu îndată

Răspund la o fată

Roșii și salată

Eu adun îndată

Morcovi și ardei

Acum sunt cât vrei

Vinete și gogoșari

Adună micii grădinari

Cu varză și pătrunjel

Umplu coșul frumușel

Iar cartofi sunt câți poștești

Și castraveți mai găsești

Bine-i toamna în grădină

Când ieși cu sacoșa plină

În cămară le-așezăm

Iar la iarnă le mâncăm

Și-n legume știi tu bine

Că sunt multe vitamine.

Cântecul „Legumele” Legumele[Cântec educativ pentru copii | Cântece Grădiniță](#)

8. Dacă vreau să cresc voinic

Trebuie să-nvăț de mic

Să mă hrănesc sănătos

Și să nu fiu mofturos.

Știu că fructele zemoase,

Dulci, acruțe, dar gustoase

N-ar trebui să lipsească

Din cămara mea de-acasă.

Îmi propun să mă înfrupt

La gustări câte-un fruct

Fructele sunt delicioase

Dar și foarte sănătoase

Și legume voi consuma

Că sunt bune, știu asta!

În vitamine sunt bogate

Asta-nseamnă sănătate.

Activitatea: Separarea alimentelor

Priviți aici în acest coș mare s-au amestecat alimentele. Avem coșul cu nr.1 pentru alimente sănătoase și coșul cu nr.2, pentru alimente nesănătoase. Un elev va lua un aliment, dar cei din sală trebuie să indice coșul, unde trebuie plasat. De exemplu: mărul- coșul nr.1. Fiți atenți. Activitatea începe.

Activitatea: Farfuria sănătoasă.

Priviți la ecran avem mai multe modele de farfurii sănătoase, haideți împreună să realizăm posterul Farfuria sănătoasă.

9. Eu stomatolog din sat

Vă dau un nobil sfat

Vă explic ca un părinte

Cum se apără un dinte

Caria s-o preveniți

Multe dulciuri s-ocoliți

Schimbați bunuri zaharoase

Cu multe fructe zemoase

Zahărul fără de măsură

Calciul oaselor vi-l fură

Chemând cariile mărunte.

Deci vă zic mâncați des fructe

Bineînțeles spălate, pân să fie consumate.

Concursul: Dinți sănătoși/dinți cariati

Vom forma 2 echipe. Avem nevoie pentru a forma o echipă de câte 2 elevi din fiecare clasă. (clasa 1A, 1B, 2, 3, 4). La fel procedăm și pentru cealaltă echipă. Avem 2 postere: Dinți sănătoși și Dinți cariati. Priviți aici pe bancă avem multe imagini. La semnal fiecare echipă selectează alimentele ce se potrivesc grupului său și le lipesc. Jumătate de sală va susține echipa nr.1 FRUCTELE, iar cealaltă jumătate va susține echipa nr.2 LEGUMELE.

La final fiecare echipă verifică lucrul echipei adverse.

10. Problema cea mai mare a copiilor este că sunt ușor atrași de acele reclame atractive, pungi colorate, imagini foarte apetisante, care îi ademinesc în a consuma produse nesănătoase. Fructele și legumele sunt unele dintre cele mai sănătoase alimente pe care le putem consuma în mod regulat.

Acestea reprezintă surse excelente de vitamine și minerale.

Și desigur, în afară de consumul de fructe și legume, să nu uităm să ne spălăm pe dinți cel puțin de două ori pe zi.

11. O alimentație sănătoasă ne oferă numeroase beneficii:

- Îmbunătățește memoria

- Previne obezitatea

- Crește longevitatea

- Reduce stresul

- Reduc bolile

- Avem dinți sănătoși și oase puternice

- Ne dă energie.

12. Dragi copii alimentați-vă corect!

Hai, copii, veniți cu mine

În livadă-i tare bine

Fructele ne-așteaptă toate

Să mâncăm pe săturate

Mere, pere, nuci și prune

Și gutui, sunt tare bune!

Iar de urcați sus la vie,

Aici altă bogăție

Strugurii s-au strâns grămadă

Iar ciorchinii stau să cadă
Hai, pe gânduri nu mai stați!
Sunt zemoși și aromați!
Fructele-s gustoase toate
Însă trebuie spălate
Că praful necugetat
Pe ele s-a așezat
Doar și mama le spală
Când le-așează în cameră
Că toată iarna s-avem
Compot dulceață și gem.

Cântecul: Mănâncă sănătos fructe și legume.

[Mănâncă sanatos fructe si legume. Cantec educativ pentru copii](#)

Daca am descoperit că și activitatea fizică este importantă pentru corpul nostru vă invit la cântecul- dans (flashmob)

[Dansul Vitaminele](#)



Istrati Larisa

Gimnaziul Slobozia-Dușca

S-a născut în a treia zi a lunii brumar, într-un sat pitoresc pe malul drept al râului Nistru. Gimnaziul localității natale îi este locul de muncă. A adunat 29 de crizanteme la buchetul carierei sale. Cel mai mic număr impar îi este gradul didactic.

A colaborat cu voluntara Corpului Păcii în Programul Educație pentru Sănătate, anii 2016-2018. Începând cu anul 2020 face parte din Comunitatea Partenerilor Corpului Păcii în Educație.