

## A 42 CE MANCAM LA SCOALA?

*Obiective:* - sa inteleaga importanta unei alimentatii sanatoase

- sa fie capabili sa aleaga alimente sanatoase
- sa cunoasca legatura dintre o alimentatie sanatoasa si dezvoltarea lor fizica si intelectuala
- sa alcatuiasca un meniu sanatos pentru colegi
- sa popularizeze importanta unei alimentatii sanatoase

*Materiale:* fise de lucru , foi albe, creioane colorate, carioci

*Desfasurarea activitatii:*

### **Pasul 1**

Elevii vor primi o fisa pe care trebuie sa completeze. Fisa cuprinde un chestionar despre ce mananca ei si colegii si de ce fac aceste alegeri. Ei vor sintetiza aceste informatii, alcatuind un meniu a ceea ce se mananca la scoala.

Ei trebuie sa afle daca este mancare sanatoasa sau nu. ( de ex. de unde provine sunca, untul, margarina etc)

### **Pasul 2**

Elevii fac cercetari referitoare la relatia dintre mancare si randament scolar. Ei afla in acest fel care sunt alimentele care ar trebui consumate pentru a face fata efortului fizic sau intelectual. Trebuie sa tina seama si de ceea ce le-ar placea sa manance la scoala.

### **Pasul 3**

Pe baza a ceea ce au aflat alcatuiesc un meniu care ar trebui consumat la scoala, in timpul programului, pentru a le fi folositor. Elevii realizeaza desene cu acest meniu. Acestea vor fi afisate si prezentate colegilor din scoala, facandu-se astfel o popularizare a unei alimentatii sanatoase.

