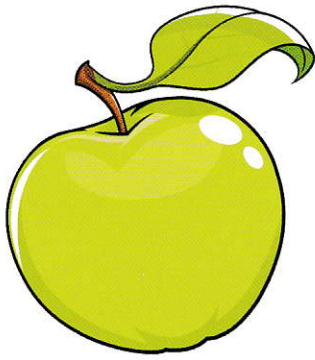
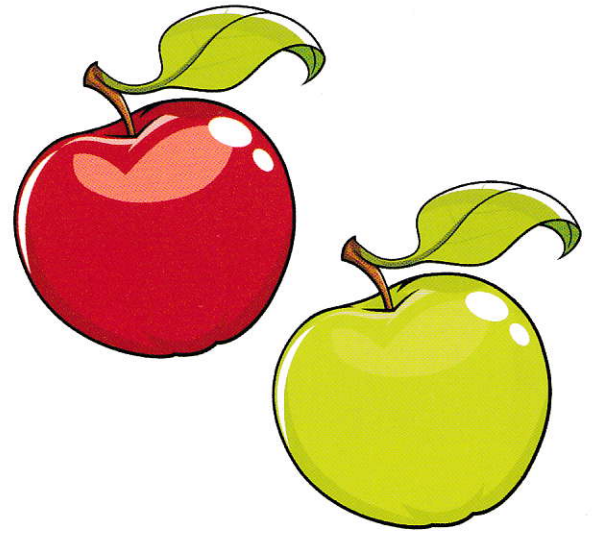
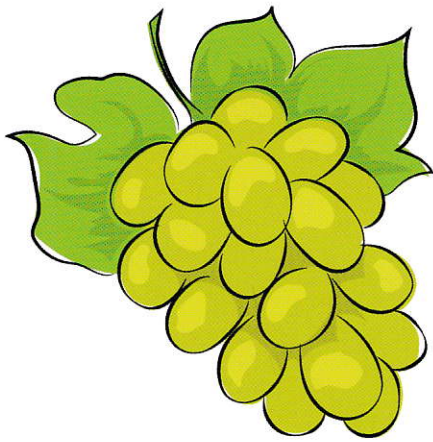




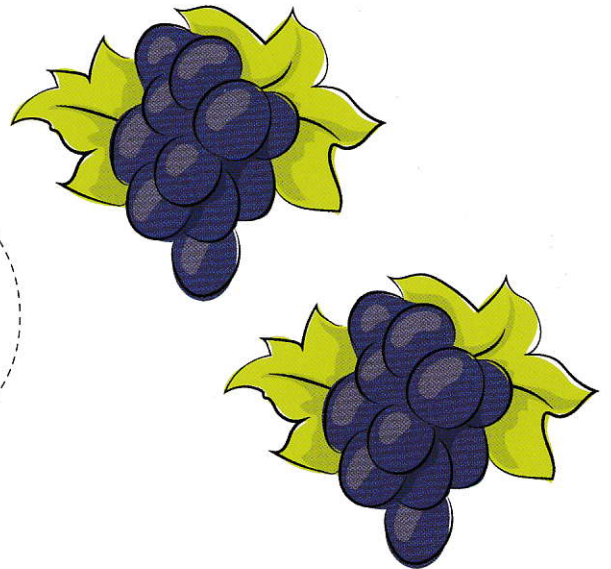
MĂR



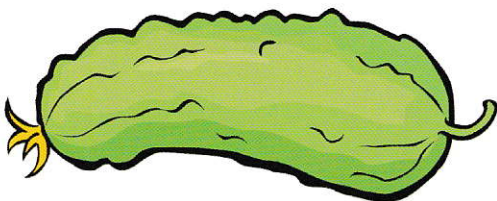
MERE



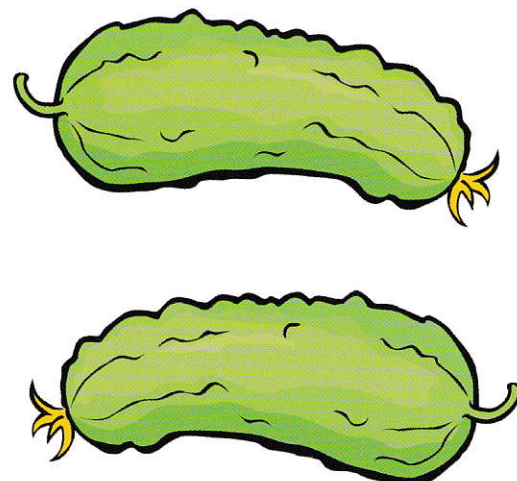
STRUGURE



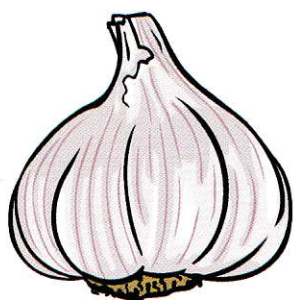
STRUGURI



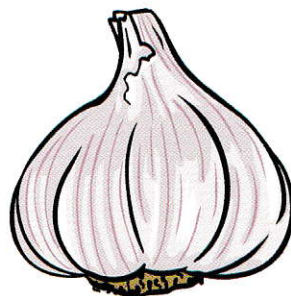
CASTRAVETE



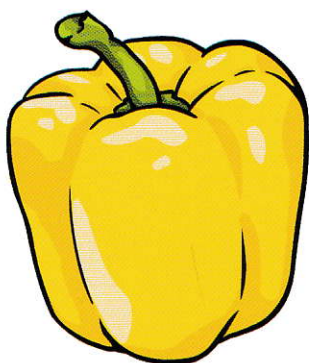
CASTRAVEȚI



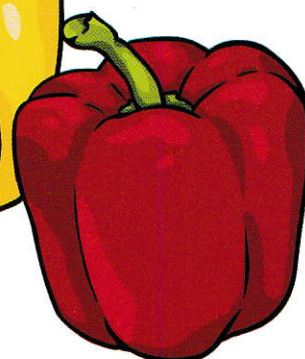
USTUROI



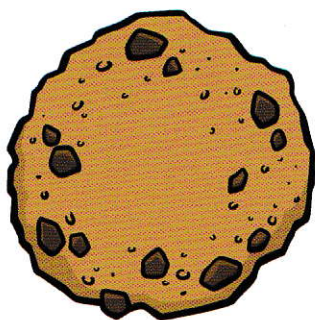
USTUROI



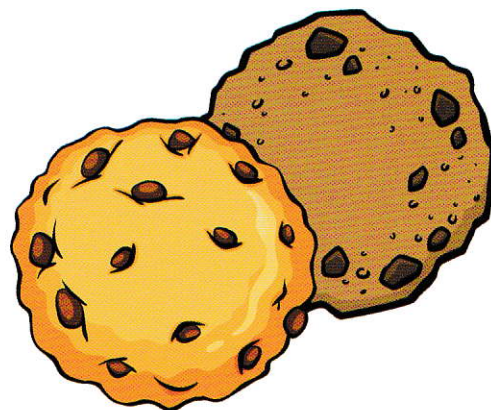
ARDEI



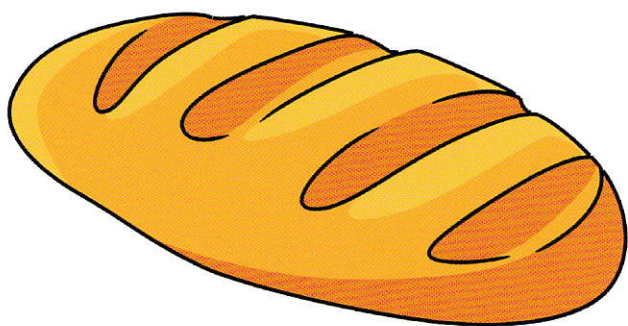
ARDEI



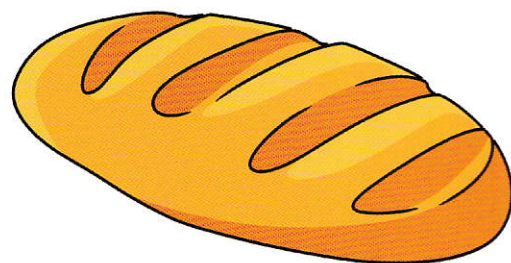
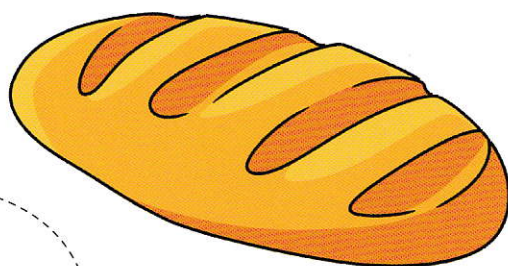
BISCUIT



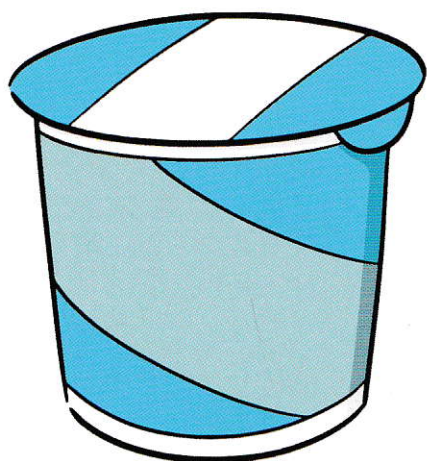
BISCUIȚI



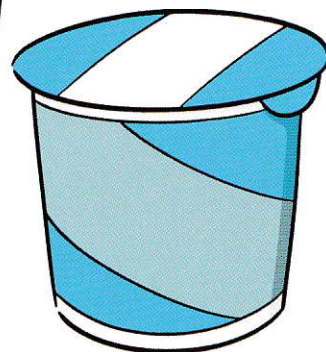
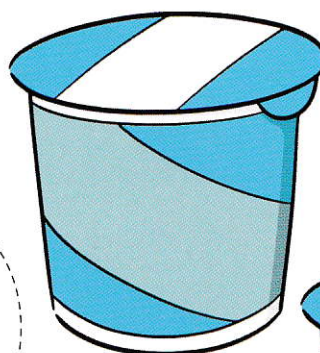
FRANZELĂ



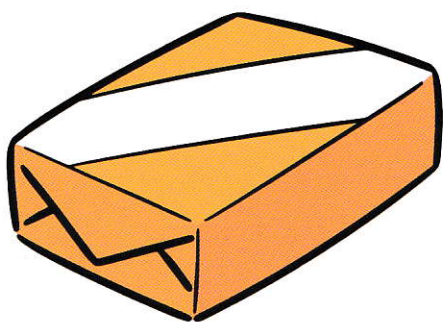
FRANZELE



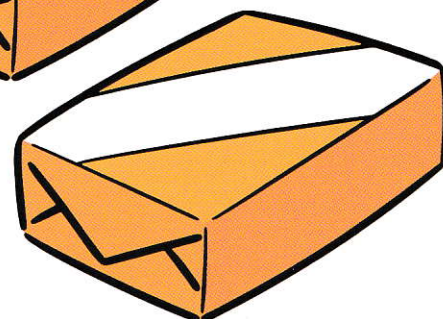
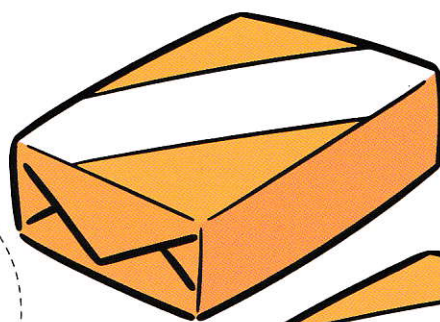
IAURT



IAURTURI



UNT



UNTURI

2. SFATUL MAMEI ESTE BUN!



**MĂNÂNCĂ ÎNCET, MÂNCÂND PEA
REPEDE, POȚI MÂNCĂ PEA MULȚ!**



**CONSUMĂ MAI MULTE TIPURI DE
LEGUME ȘI FRUCTE ÎN FIECARE ZI!**



**NU SERVI MASA ÎN FAȚA
CALCULATORULUI/TELEVIZORULUI!**



**MĂNÂNCĂ FRUCTELE SINGURE,
ÎNȚRE MESE, CA GUSTĂRI! !**



**NU MÂNCĂ DULCIURI
SEARA, ÎNAINȚE DE CULCARE!**



**MĂNÂNCĂ LA MASĂ ȘI
UTILIZEAZĂ SINGUR TACĂMURILE!**

MĂNÂNC SĂNĂTOS, SĂ CRESC MARE ȘI FRUMOS!

**Proiect tematic
Jocuri educative
Informații utile**



POLITICI SPECIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR	3
1. PROIECT TEMATIC	6
Planificarea activităților săptămânale	17
2. JOCURI EDUCATIVE	23
JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER-ALESE	23
Bibliotecă:	
1. <i>Eu spun una, tu spui multe!</i>	23
2. <i>Sfatul mamei este bun!</i>	23
3. <i>Mănânc sănătos</i>	24
Știință:	
4. <i>Ai grijă de sănătatea ta!</i>	25
Artă:	
5. <i>Alcătuiește un meniu!</i>	26
Joc de rol:	
6. <i>Și tu poți să fii de folos!</i>	27
ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE	28
Domeniul științe	
7. Cunoașterea mediului: <i>Grupează alimentele!</i> - Joc didactic	28
8. Activitate matematică: <i>Să ordonăm alimentele</i> - Joc didactic	31
Domeniul limbă și comunicare	
9. Educarea limbajului: <i>Meniul meu preferat</i> - Joc didactic	35
Domeniul om și societate	
10. Educație pentru societate: <i>Recunoaște vitaminele!</i> - Joc didactic	39
3. INFORMAȚII UTILE DESPRE ALIMENTAȚIE	44
4. SUGESTII DE GHICITORI ȘI PROVERBE	54

1. PROIECT TEMATIC

„Sănătatea este darul cel mai frumos și mai bogat pe care natura știe să-l facă.”
(Michel de Montaigne)

GRUPA: **MARE**

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: **CINE SUNT/SUNTEM?**

TEMA PROIECTULUI TEMATIC: **MĂNÂNC SĂNĂTOS, SĂ CRESC MARE ȘI FRUMOS!**

ARGUMENT:

În contextul schimbărilor majore și accelerate ale lumii contemporane, asigurarea unei stări optime de sănătate a copiilor reprezintă una dintre direcțiile prioritare ale strategiei educaționale.

Pentru a se dezvolta armonios atât fizic, cât și psihic, copiii au nevoie de o nutriție echilibrată, de grija și afecțiunea adulților și, implicit, de educație.

Curriculumul pentru educația timpurie acordă o deosebită importanță alimentației sănătoase a copiilor. În acest context, educația pentru sănătate nu este doar o componentă teoretică, ci un stil de viață integrat în programul zilnic al grădiniței prin: formarea deprinderilor igienico-sanitare (igiena mâinilor și a alimentelor), educația nutrițională (identificarea alimentelor benefice în cadrul activităților din grădiniță), activități motrice (jocuri de mișcare, educație fizică și activități în aer liber), parteneriatul cu familia, esențial pentru consolidarea acestor reguli și acasă.

În timpul derulării proiectului, copiii vor explora conceptul *Farfuriei alimentelor*, care este o reprezentare grafică a proporțiilor corecte pentru o masă echilibrată: jumătate din farfurie este formată din legume și fructe, un sfert din proteine de calitate (animale sau vegetale), un sfert din carbohidrați complecși (cereale integrale), iar lângă farfurie sunt reprezentate lactatele. Astfel, copiii vor descoperi cele 5 grupe de alimente (fructe, legume, cereale, proteine, lactate) și vor conștientiza rolul pe care îl are fiecare grupă în dezvoltarea armonioasă și în menținerea unei stări de bine fizice, mentale și sociale.

Asimilarea acestor cunoștințe se aliniază cu obiectivul național de reducere a consumului de zahăr și grăsimi saturate, conform strategiei de sănătate actuale.

SCOP:

Stimularea interesului copiilor pentru *alimentația echilibrată*, în vederea adoptării unui stil de viață sănătos.

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

- A.1. Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare;
- A.3. Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personal;
- B.1. Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate;
- C.1. Curiozitate, interes și inițiativă în învățare;
- C.2. Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități);
- C.3. Activare și manifestare a potențialului creative;
- D.1. Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute;
- D.2. Mesaje orale în diverse situații de comunicare;
- E.2. Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat.

COMPORTAMENTE VIZATE:

- A.1.1. Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei;
- A.1.2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare;
- A.1.3. Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate;
- A.3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase;
- B.1.2. Demonstrează abilități de solicitare și de primire a ajutorului în situații problematice specifice;
- B.1.3. Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată;
- C.1.1. Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi;
- C.2.1. Realizează sarcinile de lucru cu consecvență;
- C.2.2. Integrează ajutorul primit, pentru realizarea sarcinilor de lucru la care întâmpină dificultăți;
- C.3.1. Manifestă creativitate în activități diverse;
- C.3.2. Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative;
- C.3.3. Demonstrează simț muzical ritmic, armonic prin cântec, joc cu text și cânt, dans etc.;
- D.1.1. Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă);
- D.2.1. Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii (comunicare expresivă);
- D.2.2. Respectă regulile de exprimare corectă, în diferite contexte de comunicare;

E.2.4. Efectuează operații de seriare, grupare, clasificare, măsurare a obiectelor;

E.2.5. Rezolvă situații-problemă, pornind de la sortarea și reprezentarea unor date.

RESURSE:

Materiale:

Bibliotecă:	Artă:
- enciclopedii, cărți, reviste; - cărți cu povești, poezii, ghicitori; - planșe cu fructe și legume; - imagine cu Farfuria alimentelor; - jetoane cu alimente sănătoase/ nesănătoase; - jocuri de masa: Puzzle, Jocul umbrelor, Din jumătate întreg, Loto cu alimente; - fișe de lucru; - imagini de pe Internet pentru realizarea unor postere etc.	- foi de desen; - creioane colorate și cerate, carioca; - acuarele, pensule, șevalet; - pahare cu apă; - plastilină, planșete; - lipici, aracet; - hârtie colorată, autocolant, foarfeci.
Știință:	Joc de rol:
- alimente reale; - alimente din plastic; - puzzle, mozaic etc.	- truse de jucării; - șorțuri; - alimente pentru sandvisuri.
Construcții:	Nisip și apă:
- truse de construcții; - lego; - cuburi de lemn sau de plastic; - cuburi cu litere etc.	- nisip, apă, forme etc.

Alte materiale:

- laptop, tablă SMART/interactivă;
- CD-uri cu softuri educaționale;
- aparat de fotografiat; cameră video;

Umane: copii, părinți, medic nutriționist, bucătar;

De timp: o săptămână.

METODE ȘI PROCEDEE DIDACTICE:

- *metode tradiționale:* observația, conversația, explicația, demonstrația, execuțiul, problematizarea, jocul de rol;

- *metode de învățare prin cooperare*: învățarea prin descoperire și cooperare;

- *metode interactive de grup*: diagrama Cauză-efect; metoda Formulați-comunicați-ascultați-creați; metoda Minicazul, metoda Lotus.

DESCRIEREA PROIECTULUI:

Proiectul tematic ***Mănânc sănătos, să cresc mare și frumos!***, urmărește să îi ajute pe copii să înțeleagă că o alimentație echilibrată este esențială pentru creșterea și dezvoltarea lor armonioasă.

Prin desfășurarea acestui proiect, copiii vor descoperi că hrana nu este doar ceva ce „mănâncă”, ci este o parte din felul în care corpul lor se construiește zi de zi. Astfel, alegerile alimentare corecte pot deveni o rutină prietenoasă, colorată și plină de gust.

Proiectul tematic se derulează pe parcursul unei săptămâni și cuprinde activități integrate din toate domeniile experiențiale, precum și activități liberale, menite să implice activ copilul în procesul de învățare.

Se vor utiliza materiale vizuale, aplicații interactive pentru identificarea grupelor de alimente, povești tematice, cântece și fișe de lucru menite să consolideze cunoștințele și să stimuleze curiozitatea celor mici. De asemenea, în colaborare cu părinții, se vor organiza ateliere de gătit, sesiuni de informare pentru părinți referitoare la nutriția copilului și întâlniri cu specialiști (nutriționiști, bucătari etc.).

Ca punct de plecare în desfășurarea acestui proiect tematic, se prezintă copiilor o poveste despre o fetiță (Elisabeta) și mama acesteia, care merg la piață și cumpără legume, pentru ca mai apoi să prepare împreună, în bucătărie, o salată de legume. Elisabeta este, inițial, o fetiță căreia nu-i plac legumele și nici fructele, ci doar dulciurile. Ea îi pune mamei multe întrebări despre legume, iar mama îi vorbește despre rolul acestora în menținerea sănătății organismului. La final, Elisabeta înțelege de ce se spune că o alimentație sănătoasă este foarte importantă pentru organism.

Prin activitățile interactive și educative organizate în cadrul acestui proiect se urmărește promovarea unui stil de viață sănătos încă de la vârste fragede. Copiii vor afla despre importanța unei alimentații echilibrate, recunoașterea alimentelor benefice și dăunătoare sănătății, evitarea excesului de dulciuri și a unor alimente procesate, importanța vitaminelor pentru corpul nostru și respectarea regulilor de igienă alimentară.

SCRISOARE CĂTRE PĂRINȚI:

Dragi părinți,

Este bine ca de la cea mai fragedă vârstă copiii să fie obișnuiți cu un regim de viață sănătos, cu o alimentație corectă. De aceea, am hotărât ca săptămâna viitoare să vorbim despre alimente sănătoase și cum să ne hrănim sănătos. De asemenea, vrem să știm cum ne ajută „Farfuria alimentelor” să alegem corect alimentele atunci când alcătuim un meniu.

Împreună, vom descoperi de ce să fim mai atenți la ce mâncăncă întreaga familie și de ce trebuie să facem mișcare în fiecare zi. Prin urmare, proiectul tematic **Mănânc sănătos, să cresc mare și frumos!**, se va desfășura în perioada_____.

În acest sens, dorim să ne sprijiniți cu fotografii, albume, cărți de bucate, reviste, CD-uri sau orice alte materiale credeți că ne-ar putea fi de folos.

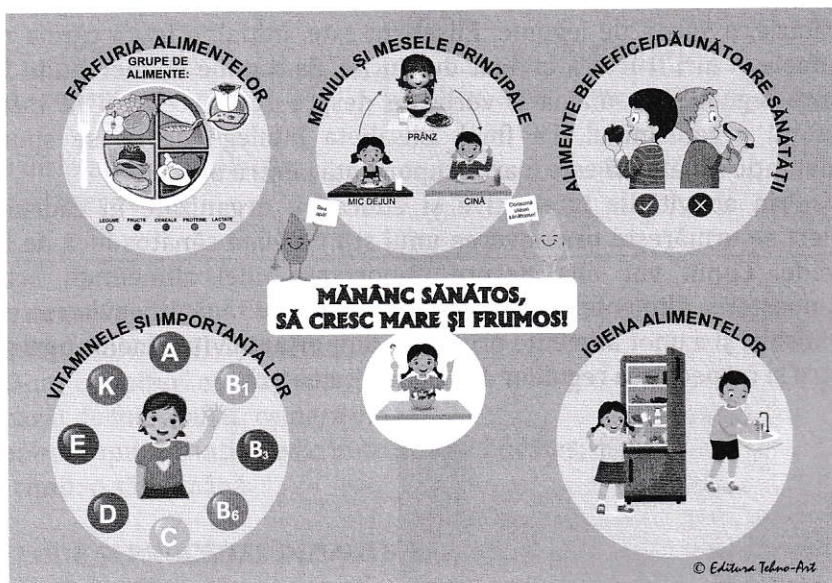
Vă mulțumim pentru ajutor și vă invităm alături de noi.

Vă așteptăm în data de _____, ora____, să vă arătăm cât de multe lucruri am învățat despre alimentația sănătoasă și echilibrată.

Cadrul didactic și copiii

HARTA PROIECTULUI:

Copiii, împreună cu educatoarea, vor discuta despre tema proiectului și despre direcțiile de dezvoltare ale hărții proiectului.



Dirrecțiile de dezvoltare ale acestui proiect sunt structurate pe 5 subteme: *Farfuria alimentelor (proporții și grupe de alimente); Meniul și mesele principale; Alimente benefice și alimente dăunătoare sănătății; Vitaminele și beneficiile lor; Igiena alimentelor (reguli de igienă și de comportament).*

INVENTAR DE PROBLEME:

Ce știu copiii despre tema investigată?	Ce nu știu copiii și doresc să afle despre tema investigată?
- Alimentele se cumpără de la magazine sau de la piață; - Alimentele influențează sănătatea, care este foarte importantă pentru oameni și, îndeosebi, pentru copii; - Alimentele conțin vitamine.	- Cum sunt reprezentate grafic grupele de alimente? - Câte alimente consumăm din fiecare grupă? - Când și cum se consumă alimentele? - Ce se consumă între mese? - De ce este bine să bem suficientă apă? - Care sunt alimentele benefice și alimentele dăunătoare sănătății? - De ce nu sunt bune prea multe dulciuri? - Cum ne putem păstra sănătatea? - Ce sunt vitaminele? - Ce sunt E-urile? Sunt folositoare sau dăunătoare sănătății? - Cum se păstrează alimentele pentru a nu se altera? - De ce este bună mișcarea pentru sănătate? Dar somnul?

CENTRUL TEMATIC:

Se creează *Centrul tematic* cu materiale aduse de către copii sau procurate din comerț. Acestea pot fi: materiale audio-video, pliante, afișe, ghiduri informative de la diferite magazine alimentare din oraș sau de la diferite organizații/autorități care se ocupă cu protecția consumatorului și cu promovarea unui stil de viață sănătos. Centrul se va îmbogăți treptat, incluzând lucrările create de copii pe parcursul derulării proiectului.

Tot aici se va așeza *Cutiuța cu întrebări*, curiozități pe care copiii le exprimă în legătură cu tema propusă și la care urmează să găsească răspunsuri împreună cu colegii, educatoarea, frații mai mari sau părinții.