

Introducere: Dragii copii, astăzi vom învăța despre alimente sănătoase. Astăzi ne vom împrieteni cu alimentele prietenoase și sănătoase! Veti crea în funcție de preferințe propria farfurie de mâncare sănătoasă!

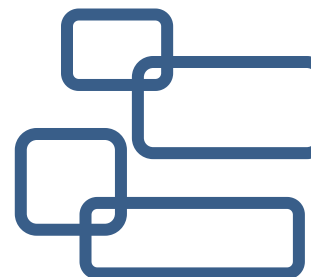
Rezumat	
Obiect/Disciplină	Cunoașterea mediului
Tema săptămânală	Corpul meu / Sănătate: Nutriție
Varsta	5-6 ani
Tema principală	Farfuria mea cu mâncare sănătoasă
Concepte cheie	<ul style="list-style-type: none">• beneficiile alimentației sănătoase;• alegeri alimentare sănătoase;• piramida alimentelor• sursa alimentelor

Obiective de învățare	
<ul style="list-style-type: none">• Să cunoască grupele alimentare ;• Să își exprime liber preferințele alimentare și să argumenteze (farfuria);	<ul style="list-style-type: none">• Să sorteze alimente în funcție de apartenența la grupă;• Să descrie piramida alimentației sănătoase.

Echiptament/material necesar

<ul style="list-style-type: none"> • Laptop, acces la Internet; • Jocuri online; 	<ul style="list-style-type: none"> • Youtube: <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w https://www.youtube.com/watch?v=My-KFPmrwzM https://www.youtube.com/watch?v=XfCG301e9Sc • WordWall <ul style="list-style-type: none"> https://wordwall.net/resource/36059561/healthy-food https://wordwall.net/resource/21912434/food-groups https://wordwall.net/resource/7376795/science/y5-food-groups https://wordwall.net/resource/17819437/food-pyramid • Live worksheets <ul style="list-style-type: none"> https://www.liveworksheets.com/ea2475766dg • Canva <ul style="list-style-type: none"> https://www.canva.com/design/DAFpt_cwSc4/9WU6Q31QX6GihexKj1A3Og/edit?utm_content=DAFpt_cwSc4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton&fbclid=IwAR3tfoP5DpOEgoOsA8H2CPG0wK2M2psXttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM
--	---

Plan de lectie		
Etapa	Durata	Descriere
Captarea atentiei	5 min	Invitati preșcolarii grupei mari sa asculte si sa danseze pe melodia: https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w E un cantec despre alimente sanataose care ajuta corpului nostru. https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w



	5 min	<p>Așezați copiii în cerc pe scăunele și invitați-i să poarte o mică discuție despre mâncarea favorită, să ofere exemple de alegeri sănătoase și să menționeze sursa acelui aliment.</p> <p>Invitați-i să joace următorul joc: https://wordwall.net/resource/56879362/healthy-and-unhealthy-food</p>
Activitatea principală	15 min	<p>Prezentați grupele de alimente cu ajutorul imaginilor . https://wordwall.net/resource/36059561/healthy-food</p> <p>Prezentați prin intermediul jocului wordwall piramida alimentelor și discutați cu copiii cum putem să o folosim ca să mâncăm sănătos. https://wordwall.net/resource/17819437/food-pyramid</p> <p>Invitați copiii să joace următorul joc interactiv de sortare a alimentelor după criteriul apartenenței la grupă și al alimentelor sănătoase și nesănătoase: https://www.canva.com/design/DAFpt_cwSc4/9WU6Q31QX6GiheXKj1A3Og/edit?utm_content=DAFpt_cwSc4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton&fbclid=IwAR3tfoP5DpOEQoOsA8H2CPG0wK2M2psXttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM</p>
	10 min	<p>Invitați copiii să asculte următorul cântec și apoi să cânte împreună. Asigurați-vă că înțeleg cântecul. https://www.youtube.com/watch?v=XfCG301e9Sc</p> <p>Întrebați-i care au fost problemele cu copiii. De ce și-au aruncat mâncarea? Este în regulă? Invitați-i pe copii să găsească soluții la astfel de probleme.</p>
	5 min	<p>Opțional: Invitați și ghidați copiii să joace următorul joc care îi ajută să-și creeze farfuria alegând alimentele care îi ajută să devină puternici și sănătoși. Jocul are mai multe etape; puteți face câte activități pot face copiii: https://www.healthyeating.org/products-and-activities/games-activities/myplate</p>
evaluare	5 min	<p>Ajutați-i pe copii să-și creeze în funcție de preferințe propria farfurie de mâncare sănătoasă (page 3): https://www.liveworksheets.com/ea2475766dg</p> <p>Invitați copiii să-și prezintă farfuriile și încurajați colegii lor să stabilească dacă mâncarea este sănătoasă sau nu.</p>
	5 min	<p>Invitați-i să joace următorul joc interactiv de etichetare a grupelor de alimente: https://wordwall.net/resource/7376795/science/y5-food-groups</p>

Concluzii si and recomandari

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● Grupa mare a învățat despre alegeri culinare sănătoase.● Dacă aveți timp, puteți discuta cu copiii despre următoarea poveste.
https://www.youtube.com/watch?v=My-KFPmrwzM&t=2s
Aceasta este o poveste care îi învață pe copii importanța de a nu irosi mâncarea. De asemenea, le oferă copiilor o idee despre cum ajunge mâncarea de la fermă la masa lor. | <ul style="list-style-type: none">● Recomand vizita la o fermă pentru a putea vedea, simți, gusta, planta, intra în contact direct cu alimentele sănătoase. |
|--|---|

The material is developed within the Erasmus+ project *PreEdTech - Improving the Pedagogical and ICT skills of Pre-School Teachers and Educators in the Digital Era*, Grant agreement number: 2021-1-RO01-KA220-SCH-000027894.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union

Project website www.preedtech-project.eu

