

Importanța consumului de lapte și măr

”Mărul și laptele, supereroii sănătății”

– Înv. Volintir Georgiana

Elevii clasei pregătitoare au participat la o activitate educativă cu tematica **promovării unei alimentații sănătoase**, având în prim-plan **importanța consumului de lapte și măr**. Activitatea s-a desfășurat în sala de clasă și a adus în atenția celor mici obiceiurile alimentare corecte, prin joc, povești și activități practice.

Evenimentul a început cu prezentarea poveștii „**Călătoria lui Alburel și Roșica**”, în care doi prieteni simbolici – un pahar de lapte și un măr – pornesc într-o aventură educativă pentru a-i ajuta pe copii să devină mai sănătoși și mai puternici. Poveștea a fost spusă într-un mod atractiv și adaptat vârstei, captând atenția elevilor și transmițând mesaje clare despre importanța unei alimentații echilibrate.

După poveste, elevii au participat la o discuție ghidată despre beneficiile consumului zilnic de lapte și fructe, identificând împreună alimentele care contribuie la creștere, imunitate și energie.

Pentru a încuraja învățarea prin mișcare, copiii au fost implicați într-un joc interactiv numit „**Alege Supereroul sănătos**”, în cadrul căruia au recunoscut și ales alimente sănătoase, într-un mod dinamic și plin de voie bună.

Momentul creativ și aplicativ a fost reprezentat de completarea fișei „**Semaforul alimentelor**”. Elevii au pictat cu degetele culorile semaforului:

- **verde** pentru alimentele sănătoase (lapte, măr, legume, iaurt etc.)
- **roșu** pentru alimentele mai puțin sănătoase (chipsuri, sucuri acidulate, dulciuri în exces)

Această activitate a îmbinat învățarea cu dezvoltarea motricității fine, oferindu-le copiilor o experiență educativă și plăcută, prin care au înțeles mai bine cum să aleagă ceea ce este benefic pentru sănătatea lor.





