

Pachet educațional



www.MyFriendBoo.com

Fasciculul despre "Un stil de viață sănătos" din "Prietenul meu Boo" a fost produs prin proiectul ACTIVE, cu sprijinul programului HEALTH (SĂNĂTATE).

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa

griffilms™

Index

Mulțumiri	3
Lecția 1 – Micul dejun <i>'Mondial-bol'</i>	4
Lecția 2— Mișcare <i>'Ziua de naștere a lui Zeno'</i>	20
Lecția 3 — Gustări <i>'Câte puțin din toate'</i>	30

Mulțumiri

Am dori să mulțumim unui număr de persoane pentru colaborarea lor la crearea acestui pachet educațional.

Multe mulțumiri următoarelor muzee pentru copii, pentru tot sprijinul lor și pentru traducerea acestui material:

- **Explora, Muzeul pentru copii din Roma - Italia**
- **Centrul științific pentru copii Technopolis, Mechelen - Belgia**
- **Artland, din Sofia - Bulgaria**
- **ParkMiniatur, Łódź - Poland**
- **Muzeul copiilor Imaginosity din Dublin - Irlanda**
- **CEIP La Llàntia – Mataró—Spania**

Le mulțumim, în mod deosebit, cadrelor didactice și copiilor din școlile participante, care au fost fantastici, făcându-și timp să vizioneze episoadele despre un stil de viață sănătos, să testeze acest pachet și să ne ajute, oferindu-ne feedback pe tot parcursul proiectului:

- **Istituto Comprensivo Karol Woytjla, Roma - Italia**
- **Vrije Basisschool Ursulinen, Mechelen - Belgia**
- **Willow Park Schools (Boys National School), Dublin - Irlanda**
- **Școala primară numărul 111, Łódź - Polonia**
- **Școala primară a diviziei de infanterie Kościuszko's ul, Łódź - Polonia**
- **54 Sredno osnovno uchiliste "Sveti Ivan Rilski", Sofia – Bulgaria**
- **CEIP La Llàntia – Mataró—Spania**

Multe mulțumiri partenerilor proiectului ACTIVE și tuturor celor care ne-au oferit sprijin și idei care au dus la realizarea proiectului acesta palpitant.

Coordonatorul de proiect ACTIVE

Lecția 1 - Micul dejun

'Mondial-bol'



Lecția 1 - Micul dejun

'Mondial-bol'

Citiți această secțiune înainte de a începe ora, pentru a vă familiariza cu chestiunile ce abordate în acest plan de lecție.

Micul dejun este cea mai **importantă masă a zilei**, și totuși, este cea peste care sărim cel mai frecvent.

Pentru a ne savura micul dejun, e important să apreciem aromele și gusturile, să mâncăm împreună cu familia și să nu ne grăbim.

Un mic dejun regulat poate avea **un efect pozitiv asupra funcției cognitive a copiilor**, în mod deosebit asupra memoriei, performanței școlare, prezenței la ore, funcției psihosociale și stării sufletești a copiilor.

Cei care servesc micul dejun au **un regim de viață mai bun și mai echilibrat**, dar și un aport de micronutrienți, macronutrienți și fibre care se înscrie în recomandările dietetice curente. Cerealele gata preparate sunt, de pildă, o sursă bogată de astfel de nutrienți și ar trebui să facă parte din orice mic dejun sănătos.

Un mic dejun regulat este semnificativ și pozitiv asociat cu **aportul de calciu**. Aportul de calciu reprezintă o problemă nutrițională gravă în cazul copiilor și al adolescenților, întrucât acumularea cea mai mare de calciu se realizează în timpul adolescenței. (Un număr însemnat de copii nu iau doza zilnică recomandată de calciu!!).

A sări peste micul dejun este un comportament comun în rândul copiilor și adolescenților supraponderali sau obezi. Acest fapt are legătură cu dieta și bolile de nutriție. Lipsa micului dejun a fost asociat și cu gustările cu conținut mare de grăsime pe care aceștia le servesc mai târziu.

E mai puțin probabil ca acei copii sau adolescenți care sar peste micul dejun să facă activitate fizică. Acest lucru poate duce la creșterea în greutate. Copiii și adolescenții care servesc micul dejun au o greutate mai sănătoasă.

Modelele de alimentație ale părinților sunt asociate atât cu modelele sănătoase, cât și cu cele nesănătoase ale copiilor și adolescenților. De exemplu, părinții care servesc micul dejun vor avea copii care fac și ei, la rândul lor, acest lucru.

Doriți să citiți mai mult despre această problemă? Vedeți: *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents (Obiceiurile la micul dejun, statutul nutrițional, greutatea corporală și performanța școlară la copii și adolescenți)*, Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):743-60.

În caz că mai aveți întrebări, accesați <http://www.animate-eu.com/active/> (secțiunea "eat")

Un mic dejun echilibrat ar trebui să conțină:

1. Un produs de lapte sau un produs lactat (precum laptele, iaurtul sau brânza degresată).
2. Cereale, pâine sau biscuiți, cu alte cuvinte o sursă de carbohidrați care să ne confere primul impuls de energie de care avem nevoie în timpul zilei.
3. Fructe (sau sucuri fără zahăr) care să ne ofere vitamine, fibre și apă. Acestea reprezintă, totodată, una din cele cel puțin cinci porții de fructe și legume obligatorii pe zi.

Accesați campania NHS din Marea Britanie pentru mai multe detalii: www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html

Introducere

Începeți lecția întrebându-i pe copii: 'Câți dintre voi ați servit micul dejun dimineață?'. Veți obține un procentaj de Da și Nu. Discutați despre ce au mâncat copiii. 'Dacă l-ați servit, ce anume ați mâncat?' Consemnați răspunsurile pe tablă, punând un x în dreptul fiecărui aliment consumat de copii. E important să adunați răspunsurile fără a vă exprima opinia despre ce au mâncat copiii, ca, în acest mod, să le 'alimentați' implicarea.

Vizualizarea animației

Urmăriți episodul împreună cu clasa sau, dacă nu e posibil, distribuiți fișele de lucru 1 și 2 (disponibile la sfârșitul pachetului). Fișele de lucru schițează rezumatul episodului și oferă imagini și instantanee din episod. Copiii pot fie să citească povestea de unii singuri (în funcție de vârstă), fie să o urmărească citită cu glas tare de educator.

Activitatea 1 – Brainstorming: despre micul dejun

Obiectiv: a-i implica pe copii pentru a-i face conștienți de importanța servirii micului dejun.

După vizualizarea desenului animat sau lecturarea poveștii, învățătorul sau educatorul poate să le pună copiilor întrebări, pentru a primi feedback-ul lor. Iată câteva întrebări care vor stimula discuția:

- *Vă place același mic dejun care le place lui Ben, Lucy și Jaq?*
- *Cu care personaj semănați când serviți micul dejun?*
- *Ce serviți, de obicei, la micul dejun?*
- *Unde mâncați dimineața? (acasă, în mașină, în autobuzul care vă duce la școală, la cafenea, la bar...?)*
- *Cu cine serviți, de obicei, micul dejun?*
- *Discutați cu familia la micul dejun?*
- *Vă serviți micul dejun în fața televizorului?*
- *Vă place să mâncați micul dejun sau vă e prea somn să faceți asta?*

Este important să-i implicăm pe toți copiii în această activitate, chiar să-i întrebăm de ce nu mănâncă pe acei copii care sar, de obicei, peste micul dejun (poate opțiunile pe care le au nu sunt prea delicioase sau poate că nu au suficient timp sau poftă de mâncare, sau poate nu au companie la micul dejun).

Întrebați-i pe copii dacă, în weekend, servesc un mic dejun mai aparte (întrucât au mai mult timp la dispoziție pentru ei și părinții lor).

La final, întrebați-i: "Ce s-a întâmplat cu Lucy când nu a servit micul dejun? Știți de ce a pățit asta?"

Activitatea 2 – Desen: de ce să luăm micul dejun?

Obiectiv: a promova micul dejun în fața copiilor care, de obicei, nu-l servesc.

Necesar materiale: fișa de lucru 3, materiale pentru desen

Arătați-le fișa 3 copiilor și apoi lipiți-o pe un perete. Întrebați-i: 'Când nu serviți micul dejun, care din figurile astea le aveți?' Desenați imaginea în caiet.

Copiii mai mici (5 – 6 ani) pot fi rugați doar să deseneze chipul lor la micul dejun. Copiilor mai mari li se poate pretinde să găsească adjective corespondente pentru fiecare imagine sau să le dea titluri.

Activitatea 3 – Câte feluri de mic dejun?

Obiectiv: a le arăta că este posibil să mănânce aproape orice la micul dejun, dar cu moderație și că este, întotdeauna, ușor să găsești ceva delicios. Poate fi amuzant să varieze opțiunile pentru micul dejun și să descopere gusturi noi.

Necesar materiale: materiale pentru desen, planșe

Împărțiți copiii în patru grupe (sau mai puține, în funcție de numărul lor și / sau de tipurile de mic dejun schițate pe tablă, în sesiunea de introducere). Cei care sar peste micul dejun trebuie repartizați în toate grupele!).

Fiecare grupă trebuie să realizeze un poster (cu desene, poze tăiate din ziare...) care să prezinte imagini cu tipul de mic dejun preferat în grupa lor.

Se pot forma următoarele grupe:

- *Amatorii de mic dejun dulce (ce alimente dulci mănâncă copiii, de pildă, biscuiți, prăjituri, cereale dulci...)*
- *Micul dejun dulce ideal (adică ce dulciuri le-ar plăcea să mănânce la micul dejun)*
- *Micul dejun savuros (adică ce mănâncă copiii, în realitate: pâine albă, pâine prăjită, șuncă, brânză...)*
- *Micul dejun savuros ideal (adică acele mâncăruri pe care și-ar dori să le servească la masă).*

Sugestie: ce-ar fi să organizați 'o zi specială cu un mic dejun' chiar în clasă? Copiii din fiecare grupă ar putea aduce mâncăruri de pe posterele lor și servi micul dejun împreună. Părinții sunt invitați la școală, dacă doresc să participe.

Activitatea 4 (activitate pentru acasă) – Rețete pentru micul dejun

Obiectiv: a-i face pe părinți și îngrijitori conștienți de importanța micului dejun.

Necesar materiale: Fișa de lucru 4

Citiți Fișa de lucru 4 (disponibilă la sfârșitul lecției) împreună cu clasa și dați-le tuturor copiilor o copie pentru acasă.

Fișa de lucru oferă sugestii de rețete pentru micul dejun pe care copiii le pot prepara cu familiile în weekend, de exemplu.

Ca o alternativă, educatorii pot folosi rețetele acestea, dar și și altele (propușe de copii sau de părinții lor) pentru a realiza o 'Carte de bucate cu rețetele clasei'.

Activitatea 5 – Micul dejun de-a lungul generațiilor

Obiectiv: a-i face pe părinți și pe îngrijitori conștienți de importanța micului dejun.

Fiecare copil este rugat să-și întrebe părinții, membrii mai în vârstă ai familiei sau îngrijitorii ce mâncau la micul dejun când erau mai mici, ca să le poată povesti colegilor de clasă. Clasa poate vedea cât de mult s-au schimbat (dacă s-au schimbat) obiceiurile alimentare și produsele pe care le-au folosit de-a lungul timpului. Poate că rețetele pot fi recreate acasă la un mic dejun în familie?

Într-o altă zi, părinții sau îngrijitorii le pot permite (doar o singură dată) copiilor să decidă ce va mânca familia la micul dejun – chiar dacă e o idee trăsnită...!!

Copiilor li se cere să facă un desen sau să scrie o compunere scurtă despre ambele activități și să le discute în clasă.

Activitatea 6 – Mesaje de dus acasă

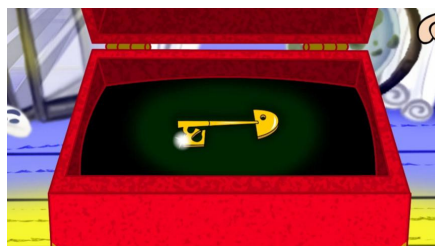
Materiale: Fișa de lucru 5

Trageți la imprimantă fișa de lucru 5 și trimiteți-o părinților sau discutați conținutul ei la o ședință cu părinții.

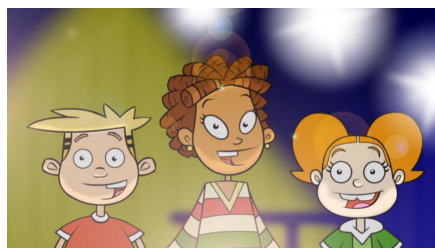
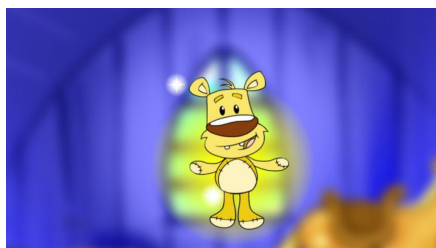
Fișa de lucru 1

Introducere în serial

Într-o zi, Ben, surioara lui Lucy și Jaq, cea mai bună prietenă a lui, se joacă în podul casei, plin cu vechituri. Acolo ei găsesc un cățeluș de pluș, foarte vechi și scâmoșat, și un carusel stricat.



Brusc, se întâmplă ceva foarte neobișnuit și magic – cățelușul învie și se pune pe vorbit și plimbat prin pod, iar caruselul defect începe să se învârtă la nesfârșit.



Cățelușul de jucărie se prezintă ca fiind Boo. Folosind caruselul magic, Boo îi duce pe copii în multe aventuri, în locuri ciudate și minunate, unde ei învață lecții despre importanța apei, dar se și distrează.

Descrierea personajelor



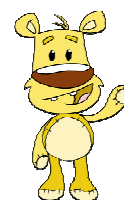
BEN are opt ani, este foarte activ, bun la sport și amator de skateboard. Este un individ practic și prudent, liderul micuțului lor grup. Se pricepe să-i mobilizeze pe toți să facă anumite lucruri, se consideră un tip 'grozav', dar este cu ușurință pus în situații jenante de surioara lui Lucy și de prietena lui Jaq, care îl urmează peste tot.

JAQ este cea mai bună prietenă a lui Ben și are tot opt ani. Are o inimă bună și o cultură generală diversă. Îi place să asculte muzică, să meargă cu bicicleta și să mănânce.



LUCY este surioara lui Ben, are cinci ani și e foarte precocă. Îi place compania fratelui său mai mare și a prietenei lui. Se consideră 'foarte adultă' și, evident, nu-i place să i se spună ce să facă. E foarte entuziastă când vine vorba de orice lucru, e foarte curioasă, nu-i este frică de nimic și nu știe când se impune să tacă. Are marele talent de a isca, din întâmplare, probleme și de a-l pune pe fratele ei mai mare în situații jenante.

BOO este un cățel de jucărie, puțin cam zdrențăros, DAR care devine un personaj 'adevărat' când se transformă. Vorbește rapid, e puțin cam demodat, dar e foarte distractiv. Are ceva din aerul unui maestru de manej, de comic de vodevil (de pildă, originile sale victoriene).



Fișa de lucru 2

'Mondial-bol' – Rezumat și ilustrații

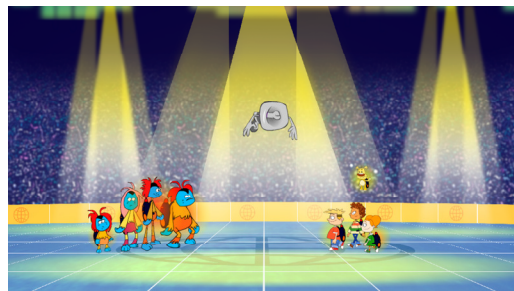
Jaq și Ben servesc micul dejun. Lucy li se alătură, foarte bucuroasă – e weekend, afară e soare, iar ea vrea să iasă afară să se joace. Ben și Jaq, la rândul lor, vor să iasă la joacă, dar, înainte de asta, doresc ca Lucy să ia micul dejun, pentru că ei cred că acesta e necesar. Dar Lucy nu vrea, nu are răbdare: ea vrea să iasă la joacă! Ar face bine să poarte o discuție cu Boo despre asta!



Se duc și-l vizitează pe acesta în pod. Lucy răsuștește cheia magică, iar Boo se trezește la viață, cu un căscat. Ben îi spune lui Boo că Lucy vrea să iasă la joacă fără să fi mâncat înainte. Boo le spune că știe exact în ce loc să-i ducă... sar în carusel și pornesc la drum!

Caruselul aterizează pe un teren de sport. Boo le spune copiilor că se află pe planeta Zoraffina, iar vietățile din jurul lor se numesc zorfatroni. Aceștia sunt niște monștri mari și, deși sunt nițel cam morocănoși, sunt inofensivi și vorbesc o limbă care sună cam

asa 'belabulabulabula'. Zorfatronii au inventat unele din cele mai bune jocuri din univers, dar nu se pricep să le joace... Boo le dă copiilor niște rucsacuri ciudate, care, în realitate, sunt niște ecrane de energie (ce arată cantitatea de energie pe care o are fiecare) și le explică faptul că vor juca în următorul turneu de mondial-bol. Copiii sunt foarte bucuroși! Lucy se uită în sus, arată cu degetul și întreabă cum vor băga ei mingile în coșurile alea de sus. Boo le explică faptul că podeaua este făcută dintr-un material moale, elastic! Copiii sar puțin pe ea – wow, e ca o trambulină!



Jocul e pe cale să înceapă. Zorfatronii par feroși, iar copiii îi privesc cum se alimentează cu băuturi carbogazoase și chipsuri, care le ridică instant nivelurile de energie! Jocul începe, iar zorfatronii marchează. Ben joacă excepțional de bine, îi pasează lui Jaq, care marchează. Sunt la egalitate de puncte până când mingea ajunge la Lucy. Pare o țintă ușoară, ea pare foarte încrezătoare, dar, brusc, nivelul energiei ei scade. Nu poate sări prea sus și ratează un coș, când se fluieră sfârșitul primei reprize. Lucy e dezamăgită și se plânge că e obosită, dar ceilalți sunt îngăduitori cu ea – cauza e faptul că nu servise micul dejun. Încă nu știu cum vor reuși

să-i învingă pe zorfatroni. Boo le spune să nu-și facă probleme, pentru că el are o armă secretă. Prin magie, apare o cutie mare plină cu fructe, sandvișuri și apă. Lucy vrea sucuri carbogazoase și ciocolată, ca să joace la fel de bine ca zorfatronii. Jaq îi spune că băuturile carbogazoase și dulciurile îi conferă doar niște impulsuri temporare de energie. Pentru a avea energie mai mult timp ar trebui să mănânce sandvișuri și să bea apă. Lucy mănâncă niște fructe și bea puțină apă – deja se simte mai bine! La începutul celei de-a doua reprize, zorfatronii marchează iar, dar, brusc, energia lor licărește și dispare. În cele din urmă, nu le mai rămâne deloc energie. Se ajunge la ultima aruncare la coș din meci, iar mingea este la Lucy. După ce a mâncat niște fructe și un sandviș, aceasta are energie multă. Aruncă mondial-mingea și câștigă partida!



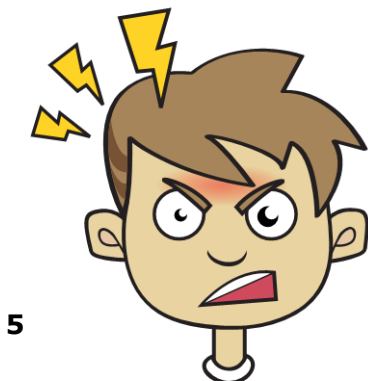
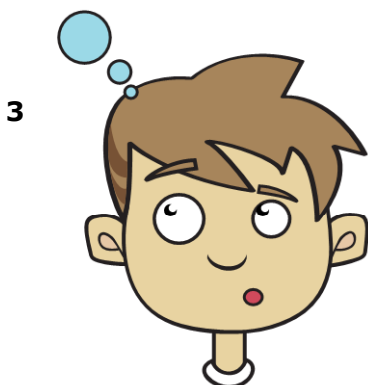
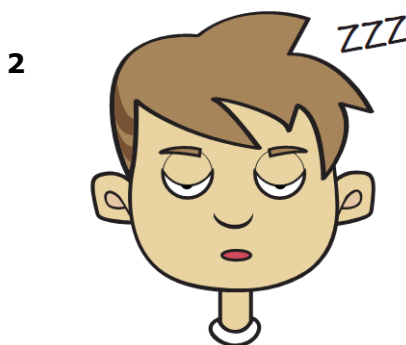
Apucându-și cupa, copiii se îndreaptă spre carusel. Boo le spune că zorfatronii nu învață niciodată, că inventează cele mai bune jocuri din lume, dar nu le câștigă, pentru că au o alimentație dezastruoasă! 10

Fișa de lucru 3

Lecția 1— Activitatea 2

CHIPURI DE COPII CARE NU SERVESC MICUL DEJUN

1. Vă doare capul, de parcă ar fi gata să explodeze?
2. Vă simțiți ochii grei?
3. Aveți probleme la concentrarea?
4. Vă simțiți puțin morocănoși?
5. Aveți chef de ceartă?
6. Vă simțiți rău?



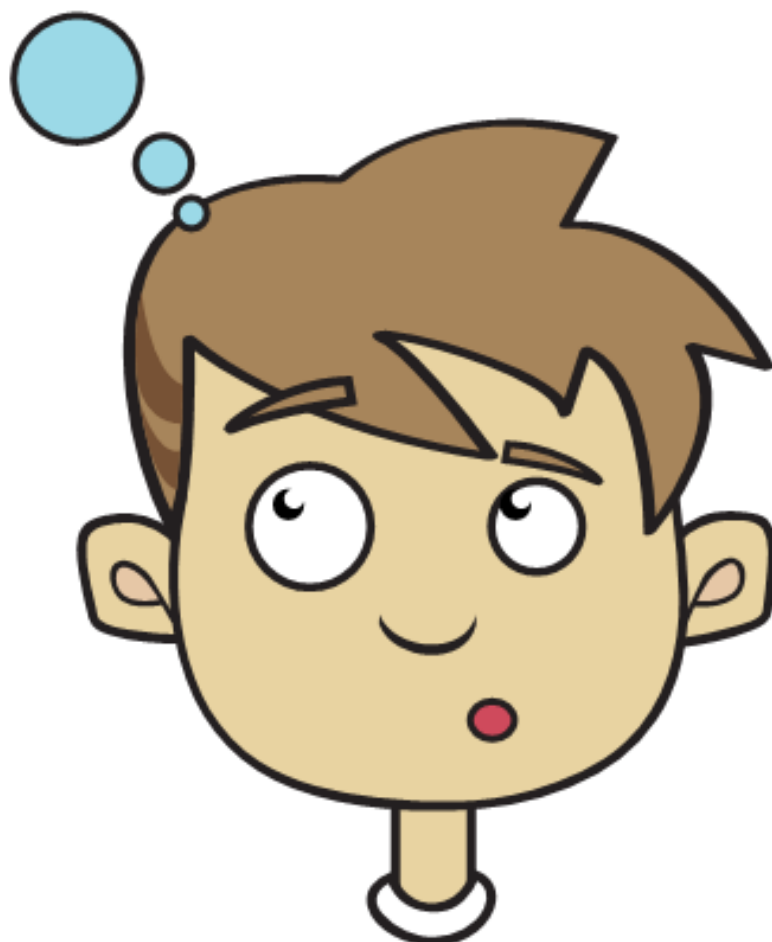
CHIP DE COPIL CARE NU SERVEȘTE MICUL DEJUN 1



CHIP DE COPIL CARE NU SERVEȘTE MICUL DEJUN 2



CHIP DE COPIL CARE NU SERVEȘTE MICUL DEJUN 3



CHIP DE COPIL CARE NU SERVEȘTE MICUL DEJUN 4







Fișa de lucru 4

Lecția 1— Activitatea 4

Rețete pentru un mic dejun delicios, neobișnuit, dar rapid!!!

MIC DEJUN PARIZIAN: o clătită cu un strat subțire de gem sau un praf de zahăr, sau iaurt cu bucățele de fructe și suc de portocale.

ȘUNCA... PASIUNEA MEA: o felie de pâine prăjită cu un strat subțire de brânză degresată și o felie de șuncă, plus un pahar de lapte degresat sau de suc proaspăt.



SĂ DĂM IAMA!!! în omletă cu o felie de pâine prăjită, plus un suc de fructe sau de suc proaspăt de portocale.

MIC DEJUN 'NU AM TIMP': un baton de cereale și un pahar de lapte sau de suc.

IAURT 'CROCANȚ' CU CĂPȘUNE : 1 pahar de iaurt degresat de vanilie, 1/2 de cană de căpșune; 1/4 de cană de cereale de tărațe. Amestecați toate ingredientele într-un bol. Serviți imediat.

CEREALE CU PIERSICI, MIGDALE ȘI VANILIE: 1 cană de cereale cu conținut ridicat de cereale; 1/2 de cană de lapte de vanilie (sau lapte simplu, dacă nu aveți cu vanilie); 1/4 de cană de piersici proaspete sau congelate; o lingură de migdale prăjite. Adăugați cerealele reci într-un bol. Turnați laptele cu vanilie. Presărați piersicile și migdalele deasupra. Poftă bună!



SHAKE DE BANANE ȘI AFINE: 1/2 de cană de înghețată de afine; 1/2 de banană de mărime medie, tăiată cubulețe; 1/2 de cană de suc de portocale (preferabil stors proaspăt). Puneți toate ingredientele într-un blender și amestecați-le până se omogenizează bine. Turnați în pahare. Poftă bună!

Fișa de lucru 5

Lecția 1— Activitatea 6

BILEȚELE PENTRU ACASĂ



Găsiți o zi, poate în cursul săptămânii, dacă aveți timp, pentru a pregăti un mic dejun amuzant și apetisant pentru copiii dumneavoastră. Încercați să gătiți împreună sau să preparați un 'minibufet', unde fiecare poate să găsească ceva ce îi place.

Dimineața: închideți televizorul și adunați-vă în jurul mesei pentru a servi micul dejun.



Uneori, dacă vă veți trezi mai devreme, nu veți mai fi în grabă sau stresați și vi se va face poftă de mâncare (chiar și celor mai leneși dintre noi!). Dacă preferați să pregătiți pachetelele copiilor de seara, faceți-vă puțin timp și pentru a pune masa pentru micul dejun.

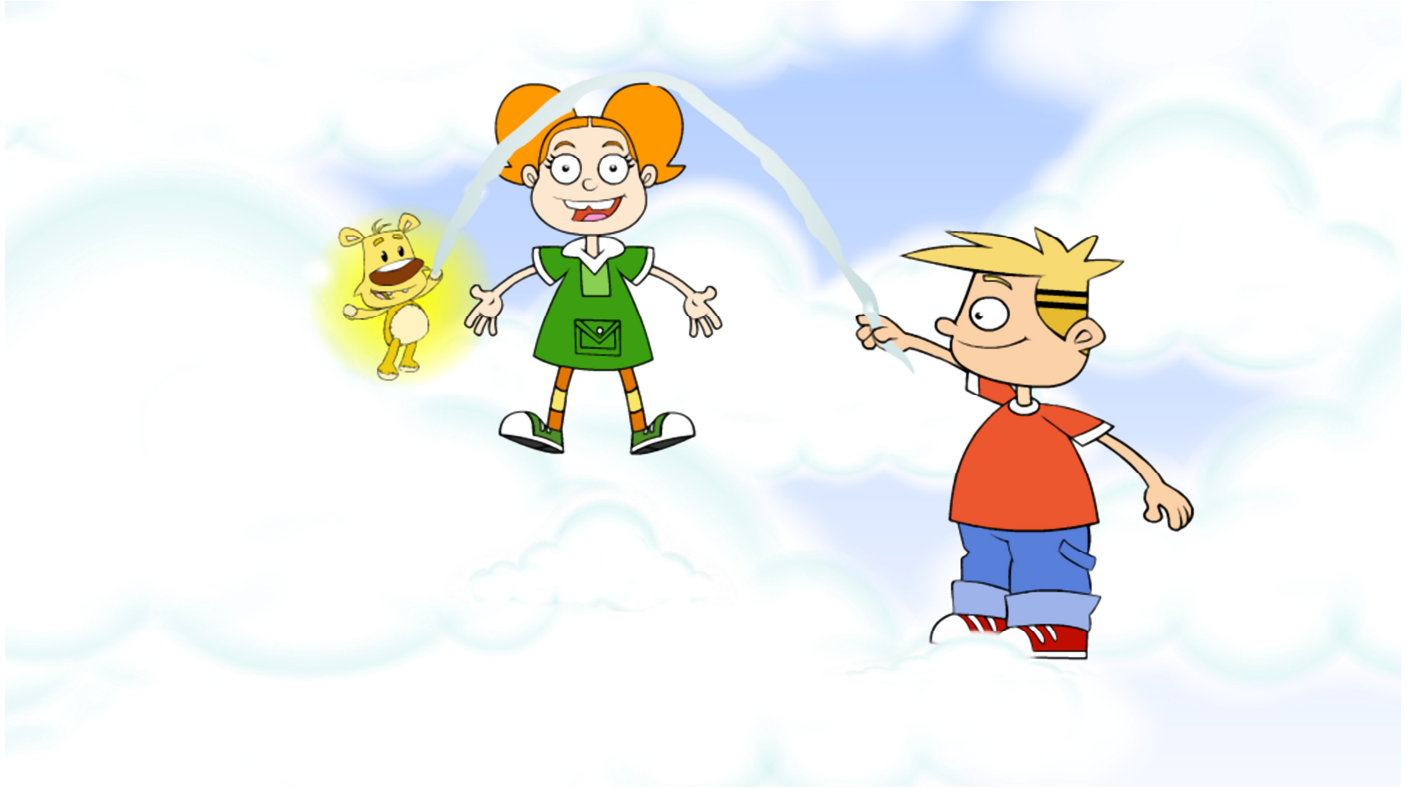
Este ușor să transformi micul dejun într-un obicei bun pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră. Să fie ceva ce se petrece la ordinul zilei!



Copiii vor servi micul dejun, dacă îi vor vedea pe propriii părinți făcând asta (părinții sunt cel mai bun model pentru copiii lor). Așa că savurați un bol de cereale și un pahar de suc!

Lecția 2 - Mișcarea

'Ziua de naștere a lui Zeno'



Lecția 2 - Mișcarea

'Ziua de naștere a lui Zeno'

Citiți această secțiune înainte de a începe ora, pentru a vă familiariza cu chestiunile din acest plan de lecție.

Trupul nostru are nevoie de un **echilibru** între aport și consum;

Energia care provine din alimente este folosită atât pentru a trăi, cât și pentru activitățile de fiecare zi. Dacă suntem foarte activi, avem nevoie de mai multă energie pentru a ne mișca.

Dacă mâncăm în exces și nu ne mișcăm suficient, aportul de alimente se va transforma în grăsime. Așadar, este extraordinar de important să avem **un stil de viață sănătos, activ.**

Cât timp trebuie să facem mișcare pentru a arde ceea ce am mâncat?

Alimente	Canti-tate (g)	Energie (Kcal)	În stare de nemișcare (min)	Mers pe jos (4 km/h-min)	Mers pe bi-cicletă (22km/h)	Călcăt haine (min)
2 - 4 biscuiți	20	83	75	28	7	21
1 gustare cu gem	35	125	114	42	11	32
1 croissant	40	164	149	55	15	42
Înghetată	150	330	300	110	30	85

*N.B: Educatorii trebuie să accentueze mesajul corect în fața copiilor: nu trebuie să faceți mișcare doar pentru a arde calorii, ci și **pentru că este amuzant!***

Activitățile din sălile de sport sau de gimnastică nu sunt suficiente pentru a-i învăța pe copiii noștri importanța exercițiului fizic. Aceștia ar trebui să urce scările, să meargă pe jos la școală (și nu numai), să practice sporturi care le plac (fotbal, dans, alergat, etc). Aceste activități nu costă nimic, dar sunt neprețuite pentru un stil de viață active. Mai mult, nu există un "sport ideal" pentru copii: singurul lucru care contează este să crească sănătoși, să nu fie leneși!

Într-un chestionar pe care l-am administrat copiilor pentru a le testa comportamentul, mulți dintre aceștia au spus că le place să se joace în aer liber, dar au fost destui și dintre aceia care au afirmat că nu le plac genul acesta de activități. Aceștia din urmă sunt exact ținta desenului animat despre "mișcare".

72% dintre copiii care au răspuns la chestionar se uită la desene animate cu prietenii. Această valoare poate fi, în același timp, și pozitivă, și negativă, pentru că, pe de o parte, este o activitate socială, dar, pe de altă parte, presupune ca o parte din timpul petrecut cu prietenii să nu fie folosit pentru activități "mai fizice".

ÎNCERCAȚI ASTA!

Iată o modalitate de a verifica dacă trupul vostru face destulă mișcare. Dacă puteți vorbi în timp ce faceți o activitate fizică, înseamnă că vă mișcați într-un ritm armonios. Dacă vi se taie respirația, încetiniți. Dacă puteți cânta, e posibil să nu vă dați prea multă silință. Puneți-vă pe treabă!

Introducere

Începeți ora prin a-i întreba pe copii câți dintre ei practică "sporturi", fără să comentați în vreun fel. La această întrebare veți obține un procent de "Da" și unul de "Nu".

Apoi, întrebați-i ce înseamnă "să facă mișcare" și consemnați-le răspunsurile pe o tablă, adăugând un "x" de fiecare dată când copiii fac o anumită mișcare. Este important să adunați răspunsurile, fără să le evaluați, pentru a "alimenta" implicarea copiilor.

Vizualizarea animației

Urmăriți episodul împreună cu clasa sau, dacă nu e posibil, distribuiți fișele de lucru 1 și 6 (disponibile la sfârșitul pachetului). Fișele de lucru schițează rezumatul episodului și oferă imagini și instantanee din episod. Copiii pot fie să citească povestea de unii singuri (în funcție de vârstă), fie să o urmărească citită cu glas tare de educator.

Activitatea 1 – Brainstorming: Mișcarea

Obiectiv: a-i implica pe toți copiii pentru a-i face conștienți de importanța activității fizice.

După urmărirea desenului sau citirea poveștii, învățătorii le pot pune

întrebări copiilor pentru a primi feedback-ul lor. Iată câteva exemple care ar putea stimula discuția:

- *Ce părere au Jaq și Lucy despre mișcare, la începutul desenului? Sunteți de aceeași părere cu ei ?*
- *Care personaj v-ar plăcea cel mai mult să fiți când trebuie să "vă mișcați"?*
- *Câte modalități de a face mișcare au descoperit Lucy, Jaq și Ben? Câte modalități puteți descoperi voi?*
- *După ce v-ați jucat în casă (de pildă, un joc video sau v-ați uitat la televizor), sunteți mai obosiți decât atunci când v-ați jucat afară?*
- *Cum vă simțiți în astfel de situații? Plictisiți sau fericiți?*

Activitatea 2 – Mișcarea este amuzantă!

Obiectiv: a promova mișcarea în rândul copiilor care nu sunt amatori de ea.

Materiale: Fișa de lucru 7

Educatorul le arată copiilor o fișă cu o piramidă goală, în care aceștia trebuie să deseneze câteva din activitățile pe care le fac sau și le-ar dori să le facă ziua. Secțiunile piramidei sunt etichetate după cum urmează: în partea inferioară, "Faceți mult", în mijloc "Faceți mai mult", iar în partea superioară "Faceți mai puțin".

Exemple pentru educatori:

- "Faceți mult": urcați pe scări. Mergeți pe jos sau cu bicicleta, jucați-vă afară, pe terenul de joacă. Activități ușoare, care trebuie făcute zilnic.
- "Faceți mai mult": înot, volei, patinaj, tenis. Activități intense sau de plăcere, ce trebuie făcute de 3 – 5 ori pe săptămână.
- "Faceți mai puțin": uitați-vă la televizor sau jucați jocuri video.

Activitatea 3 – Desen: Cum să fii activ?

Obiectiv: a le explica copiilor cât de ușor este să fii activ.

Necesar materiale: fișele de lucru 8 și 10, materiale pentru desen

După citirea fișei 8, educatorul le poate cere copiilor să realizeze un “regulament” propriu, să deseneze sau să facă împreună un poster. Ca temă, aceștia vor trebui să facă cel puțin una din aceste activități în timpul săptămânii următoare, mai ales dacă aceasta reprezintă o noutate pentru ei, și să povestească colegilor ce au simțit în timp ce s-au achitat de sarcină. Acei copii care fac cele mai multe activități vor câștiga “Gradul activ” – vezi Fișa de lucru 10.

Activitatea 4 (activitate pentru acasă) – Tu și familia ta faceți suficientă mișcare?

Obiectiv: a-i face pe părinți / îngrijitori, conștienți de importanța mișcării.

Necesar materiale: Fișele de lucru 9 și 10

Dați-le fișa 9 copiilor și familiilor lor, rugându-i să o completeze acasă. Scopul acestei activități este de a afla dacă “se mișcă” cel puțin 30 de minute zilnic.

La școală copiii pot realiza o notare gradată pentru a-i desemna pe cei mai “Active” dintre ei (pot deveni campioni ACTIVE și câștiga o diplomă, concepută într-un stil aparte!!!) – vezi Fișa 10.

Activitatea 5 – Mișcarea de-a lungul generațiilor

Obiectiv: a-i face pe părinți și îngrijitori conștienți de importanța mișcării.

Fiecare copil este rugat să-și întrebe părinții, membrii mai în vârstă ai familiei sau îngrijitorii despre sporturile sau activitățile recreative pe care aceștia le făceau în copilărie și să le prezinte în fața clasei. În acest mod, se va putea observa cât s-au schimbat modelele de joacă de-a lungul anilor (dacă s-au schimbat). E posibil ca acele jocuri de modă veche să fie jucate iar acasă împreună?

Copiilor li se cere să facă un desen sau să scrie o compunere scurtă despre aceste activități.

Activitatea 6 – Mesaje de dus acasă

Materiale: Fișa de lucru 11

Imprimați Fișa de lucru 11 și împărțiți-o părinților sau discutați-o în cadrul unei ședințe cu părinții.

Fișa de lucru 6

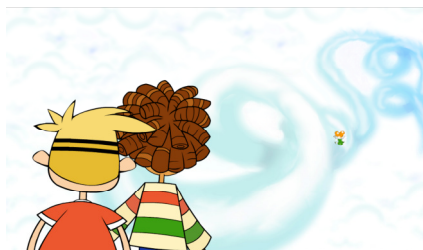
'Ziua de naștere a lui Zeno' – Acțiune și cadre

Jaq și Lucy se uită la televizor. Ben intră și întreabă dacă vor să se joace afară cu mingea, întrucât e soare. Fetele nu sunt interesate, vor să se uite la televizor. Nu le place mișcarea, e foarte plictisitoare. Ben întreabă dacă vor să vină cu el, ca să discute cu Boo. Cel puțin, ideea asta le face să se ridice în picioare, pline de entuziasm.

După ce îl trezesc pe Boo, acesta se bucură de venirea lor, pentru că era în întârziere! Ben încearcă să-i pună o întrebare despre mișcare, înainte de a porni la drum, dar Boo nu-i dă ocazia. Atenția sa e distrasă. "Haideți! Am întârziat. Trebuie să plecăm." Boo îl invită pe Ben să-i pună întrebarea pe drum. Urcă în carusel și pornesc. Aterizează pe un nor. Se află în Magikos, un loc magic, unde se poate întâmpla orice! Boo le explică faptul că unul din prietenii săi, Zeno, va da o petrecere specială de ziua sa de naștere, la care sunt invitați cu toții. Lucy și Jaq sar împreună pe un nor mare, frumos. Acesta e foarte flexibil și confortabil. Copiii sar neîncetat, râzând în tot acest timp.



Ben ia o bucată de nor și formează o minge pe care o aruncă spre Lucy. Se joacă cu mingea pe nori! Boo face un cerc din nori, prin care aruncă mingi.



Boo își dă seama, brusc, cât e ceasul și le spune să se oprească din joaca pe nori, ca să poată călători mai departe. La un moment dat, un tobogan uriaș se ițește dintre noi, tobogan care-i duce pe pământ. Lui Lucy îi plac tobogananele. Cel de față era cel mai mare tobogan din lume.

Alunecă în jos, foarte bucuroasă ("Uiiiiii!") și aterizează pe o plajă frumoasă. Ceilalți o urmează

îndeaproape. Cu toții admiră peisajul: marea frumoasă, curată, cele mai ciudat colorate pietre, stânci și plante, iar, în depărtare, pe o stâncă înaltă se vede casa lui Zeno. Aceasta e extrem de neobișnuită, cu turlă încrustate cu pietre, ce o fac să strălucească în lumina soarelui.

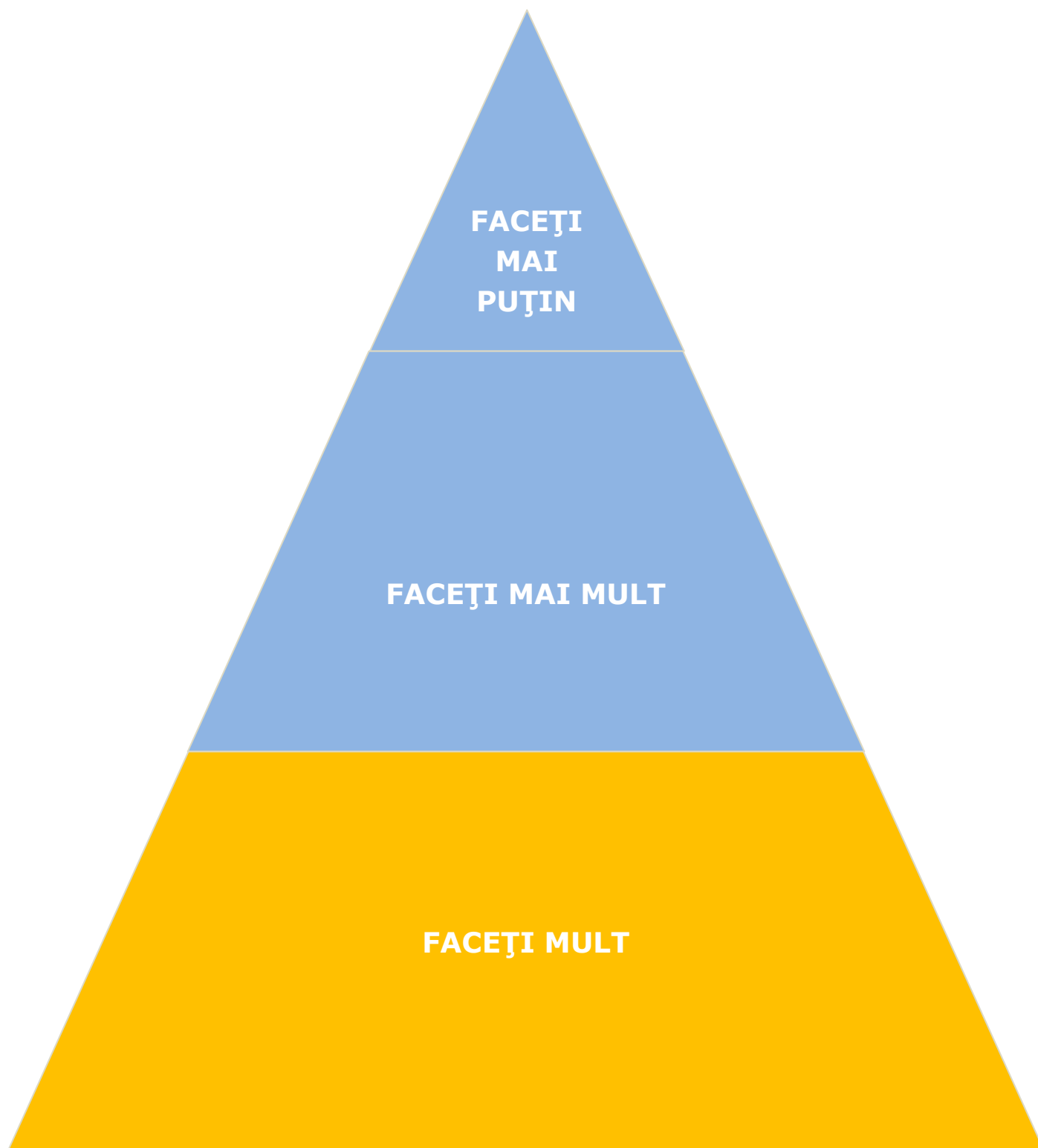


Când ajung la baza stâncii, văd că liftul care urcă până la casă nu e funcțional. Sunt nevoiți să urce pe scări, dar nu trebuie să-și facă griji, pentru că asta e o chestie foarte distractivă. Zeno îi provoacă pe copii să se întrecă până sus! Acesta pornește primul, iar copiii fug după el. Aceștia din urmă abia își mai trag sufletul când ajung sus, dar sunt foarte veseli. Spun că urcatul pe scări e mult mai amuzant decât a merge cu liftul! Îi urează 'La mulți ani!' lui Zeno, Boo îi dă un cadou. Zeno îi invită să guste prăjiturile lui curcubeu, specialitatea casei!

Caruselul, copiii și Boo se întorc în pod. Sunt cu toții de acord că a fost o petrecere strălucită! Boo îl întreabă pe Ben care era întrebarea pe care acesta dorise să i-o pună ceva mai devreme. Ben îi explică faptul că vrusea să iasă afară, să facă mișcare, dar fetele îi spusese că activitatea fizică e plictisitoare. Lucy răspunde: "Exact! Ce plictisitoare e mișcarea în comparație cu ziua pe care tocmai am petrecut-o cu Zeno!" Boo râde și le spune că nu s-au oprit din mișcare de când au plecat de acasă. Dansul, săriturile pe nori, meciul de fotbal, aruncatul mingilor prin cercuri, mersul pe jos, alergatul și adunarea de lucruri de pe plajă – toate acestea au presupus mișcare... inclusiv urcatul scărilor. Exercițiul fizic nu trebuie să fie plictisitor. E doar o chestiune de mișcare și de a face lucrurile care îți fac plăcere.

Fișa de lucru 7

Lecția 2—Activitatea 2



Fișa de lucru 8

Lecția 2—Activitatea 3

10 ponturi pentru a deveni activ

1) Pune-te pe picioare

Pune un picior în fața celui alt și începe să mergi. Picioarele te pot duce în tot soiul de aventuri, pentru a vedea lumea din afara televizorului.

2) Dă-te cu rolele

Încearcă să-ți iei rolele, protejându-te, în același timp – cască este esențială – ca să înveți o altă activitate în aer liber.

3) Pas cu pas

Nu te lăsa ispitit să alegi varianta ușoară, a liftului. Urcă pe scări. Dacă vei face această activitate simplă în mod regulat, îi vei da trupului tău o parte din mișcarea de care are nevoie.

4) Plimbă câinele

Fie că e vorba de câinele tău sau de al unui vecin, plimbatul câinelui este distractiv și o modalitate grozavă de a te menține activ.

5) Nu opri muzica

Află care sunt melodiile și dansurile tale preferate și dansează, dansează, dansează.

6) Două roți sunt mai bune decât patru

Atât timp cât ai cască de protecție și ești atent la regulile de circulație, mersul pe bicicletă este o modalitate excelentă de deplasare, dar și de menținere a trupului în activitate și formă.



7) Activități ajutătoare

Grădinaritul, tunsul ierbii și spălarea mașinii sunt moduri grozave de a face mișcare. Poate așa vei câștiga și niște bani de buzunar!

8) Ajuțați-o pe dădacă

Copiii mici se mișcă foarte repede. A-i supraveghea poate fi o activitate plină de provocări.

9) Înoată, înoată, înoată

Înotul nu este numai distractiv, ci și o modalitate excelentă de a face mișcare și a fi în formă fizică bună.

10) Găsește o minge și lovește-o, dă-i cu piciorul, arunc-o împreună cu familia sau prietenii

Majoritatea jocurilor cu mingea necesită o activitate intensă. Oricine își poate găsi un joc cu mingea preferat (tenis, baschet, fotbal, handbal). Nu trebuie să fii vedetă, ci doar să te distrezi!



Fișa de lucru 9

Lecția 2—Activitatea 4

Tu și familia ta faceți suficientă mișcare?

TU:

ÎN TIMPUL SĂPTĂMÂNII	ACTIVITATE FIZICĂ	CÂT TIMP?	CÂT DE MULT TE DISTRE- ZI?
LUNI			
MARȚI			
MIERCURI			
JOI			
VINERI			
SÂMBĂȚĂ			
DUMINICĂ			

UNUL DIN PĂRINȚI / ÎNGRIJITORI:

ÎN TIMPUL SĂPTĂMÂNII	ACTIVITATE FIZICĂ	CÂT TIMP?	CÂT DE MULT TE DISTRE- ZI?
LUNI			
MARȚI			
MIERCURI			
JOI			
VINERI			
SÂMBĂȚĂ			
DUMINICĂ			

Reguli:

- Trebuie să faci cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată în fiecare zi.
- Trebuie să faci cel puțin 15 minute de activitate fizică mai intensă de trei ori pe

Fișa de lucru 10

Lecția 2—Activitatea 3 și 4

PRIETENUL MEU BOO CERTIFICAT DE ACTIVITATE

FELICITĂRI!

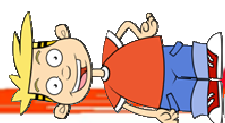
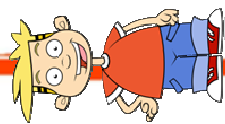
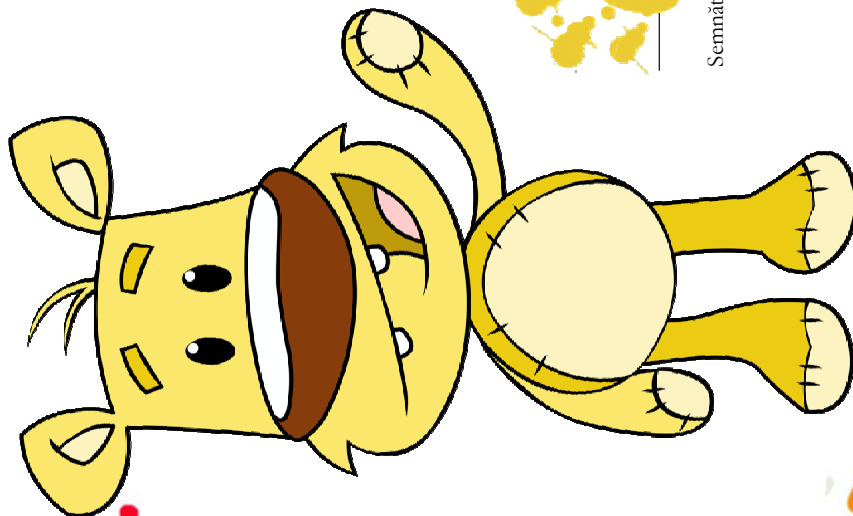
Prin prezenta se certifică faptul că

.....

a învățat lecția importantă de a se menține activ(ă)
și în formă și va continua să participe la activități
regulate pentru a-și întări trupul și mintea.

Data

Semnătura



Fișa de lucru 11

Lecția 2—Activitatea 5

MESAJ DE DUS ACASĂ

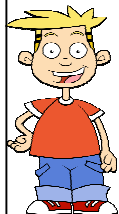


Copiii au considerație pentru părinții lor, de la care învață multe.

Mare parte dintre ei, asemenea adulților, duc o viață foarte sedentară, nu fac destulă mișcare.

Copiii învață de la părinți. Așadar, părinții trebuie să fie primii care să le dea un exemplu bun!!!

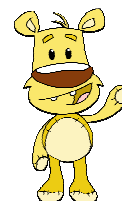
Activități speciale pentru părinții activi:



Nu fiți ca Homer Simpson! Duceți-vă copilul afară (cel puțin în weekend). Mergeți cu bicicletele sau vizitați Muzeul de științe naturale din localitate pentru a vedea dinozaurii... Un ultim lucru: chiar dacă copilul nu este campion la sport, încercați să-l implicați în câteva sporturi pe care să le practicați împreună.

Evident, în acest mod veți face mișcare împreună cu copilul, dar îl veți învăța și să pregătească o prăjitură sănătoasă, dar delicioasă, sau să danseze... sau să facă ce doriți! Orice lucru care îi ține pe copii departe de canapea sau de televizor / calculator e bun!

Chiar dacă viața vi se va complica ușor (la început), dați-le copiilor un exemplu bun și învățați-i să aprecieze plăcerea de a merge pe jos: să urce scările, să se ducă la școală sau la magazine. Când vă duceți cu mașina, parcați la o distanță oarecare de destinația dumneavoastră. Mișcarea să fie un obicei zilnic.



Și rețineți: chiar dacă plouă, se pot face activități amuzante (de pildă, să săriți în bălți). Este ușor să transformi zilele de lene într-un obicei bun pentru tine și familia ta.

Copiii vor avea un stil de viață activ dacă vor vedea asta la părinții lor (părinții sunt cele mai bune modele pentru copii). Așadar, să mergem (pe jos) să ne cumpărăm adidași!

Lecția 3 - Gustări

'Câte puțin din toate'



Lecția 3 - Gustări

'Câte puțin din toate'

Citiți această secțiune înainte de a începe ora, pentru a vă familiariza cu chestiunile abordate în acest al treilea plan de lecție

- Pentru o alimentație echilibrată trebuie să serviți **cinci mese pe zi**: micul dejun, o gustare dimineața și una după-amiază, prânzul și cina.
- A servi o **gustare e un obicei sănătos**: nu săriți peste ea. A mânca toată ziua, pe de altă parte, e foarte greșit.
- Considerați gustarea drept o mini-masă. Așadar, aceasta trebuie să vă asigure între 5 și 7% din aportul zilnic de energie (aproximativ, 120, 150 kcal în funcție de activitatea fizică zilnică). Rețineți: alegeți **gustarea în funcție de foame** și nu de poftă, mai ales dacă sunteți plictisit sau supărat!
- Gustarea se servește doar pentru a "vă reîncărca" bateriile. Nu trebuie să vă simțiți "sățui" sau, dimpotrivă, să faceți foame până la următoarea masă. Întotdeauna, trebuie să fie un interval de **două ore între gustare și masă**.
- **Variați gustarea** cât se poate de mult: o porție de fructe proaspete, un shake proaspăt, un iaurt, ceva dulce sau o gustare savuroasă, doi biscuiți... sau morcovi, roșii cherry. Cartofii nu sunt legume! Dacă servim chipsuri sau cartofi, asta nu înseamnă că mâncăm o porție de legume!
- Nu uitați că pe gustările din comerț se află **o etichetă cu informații nutriționale**. De pildă, o gustare dulce poate conține între 120 – 200 de calorii. Citiți eticheta cu atenție, pentru a ști ce veți mânca.
- **Savurați-vă gustarea**. Nu mâncați în timp ce învățați, vă uitați la televizor sau vă jucați pe computer.
- **Fiți activi**: mergeți pe jos, alergați, urcați pe scări, nu cu liftul, jucați-vă afară pentru a vă menține în formă fizică bună.
- **Varietatea este cel mai important lucru**: consumul aceluiași alimente, în fiecare zi, chiar dacă acestea sunt sănătoase, nu este întotdeauna un lucru pozitiv, pentru că poate deveni plictisitor și îi ține pe copii departe de mâncărurile sănătoase!

În caz că aveți alte întrebări, accesați: <http://www.animate-eu.com/active/> (secțiunea "eat")

Introducere

Începeți ora prin a-i întreba pe copii: "Câți dintre voi serviți una sau mai multe gustări în timpul zile?". La această întrebare veți avea un procentaj de răspunsuri de "Da" și unul de "Nu".

Discutați despre tipul de gustare pe care copiii o iau de obicei: "Dacă ieri ați servit o gustare, din ce a constat ea?". Adunați răspunsurile și notați-le pe tablă, marcând cu un X ori de câte ori este amintit un anumit aliment. Este important să contabilizați răspunsurile, fără a le evalua, pentru a « alimenta » implicarea copiilor.

Vizualizarea animației

Urmăriți episodul împreună cu clasa sau, dacă nu e posibil, distribuiți fișele de lucru 1 și 6 (disponibile la sfârșitul pachetului). Fișele de lucru schițează rezumatul episodului și oferă imagini și instantanee din episod. Copiii pot fie să citească povestea de unii singuri (în funcție de vârstă), fie să o urmărească citită cu glas tare de educator.

Activitatea 1 – Brainstorming: Gustări

Obiectiv: a-i implica pe toți copiii pentru a-i face conștienți de problema gustărilor i

După urmărirea desenului sau citirea poveștii, educatorul le poate pune întrebări copiilor, pentru a primi feedback-ul lor. Iată câteva întrebări care pot stimula discuția:

- *V-a plăcut gustarea pe care Lucy și prietenii ei au făcut-o?*
- *Care personaj v-a plăcut cel mai mult?*
- *Ce serviți voi, de obicei, ca gustare?*
- *Câte gustări serviți, de obicei, într-o zi?*
- *Unde o serviți, de obicei? (Acasă, la școală, într-o cafenea...)*
- *Serviți gustări în fața televizorului?*
- *Dacă serviți o gustare grea după-masa, reușiți să mâncați și la cină?*

Este important să-i implicați pe toți copiii în activitatea asta. Scopul acestor întrebări este acela de a-i face pe aceștia să înțeleagă importanța faptului de a servi două gustări ușoare pe zi, care trebuie să fie variate. La final, întrebați-i: "După părerea voastră, după felia aia mare de tort, Jaq ar mai fi servit cina?"

Activitatea 2 – Desen: ce fel de gustare?

Obiectiv: a promova gustările ușoare zilnice și faptul că orice fel de gustare e bună, dacă e consumată moderat. Educatorii trebuie să accentueze cât de distractivă este paleta de gustări pe care o avem la dispoziție, pentru că așa se pot descoperi gusturi noi.

Necesar material: materiale pentru desen, coli mari de hârtie

Împărțiți copiii în 4 grupe (sau mai puține, în funcție de numărul de copii și / sau de tipurile de gustări enumerate pe tablă, odată cu introducerea subiectului). Fiecare grupă trebuie să facă un poster (cu desene, tăieturi din ziare...) care să ilustreze tipul de gustări alocat lor.

Se pot forma următoarele grupe:

- Gustări dulci (ce alimente dulci mănâncă copiii, de pildă, biscuiți, prăjituri, cereale dulci...)
- Gustări dulci ideale (adică ce dulciuri le-ar plăcea să mănânce ca gustare)
- Gustări savuroase (adică ce mănâncă copiii, în realitate: pâine simplă, pâine prăjită, șuncă, brânză...)
- Gustări savuroase ideale (adică acele mâncăruri pe care și-ar dori să le servească ca gustare).

Sugerați-le copiilor să deseneze câte o porție de mâncare, de pildă, o felie de tort, nu un tort întreg. Copiii pot desena sau tăia poze cu alimentele din ziare și realiza o piramidă a frecvenței: la bază, fructele, apoi, iaurtul, sandvișurile ușoare, pâinea, înghețata, iar în partea superioară: gustările dulci, chipsurile, prăjiturile... dar niciodată băuturile carbogazoase.

Sugestie: ce-ar fi să organizați 'o zi specială cu gustări' chiar în clasă? Copiii din fiecare grupă ar putea aduce mâncăruri de pe posterele lor și servi o gustare împreună. Părinții pot face și ei un popas la școală, dacă doresc. Atenție la porții!

Activitatea 3 – Să devenim "experți în gustări" "

Obiectiv: a-i încuraja pe copii să încerce diferite gustări

Necesar materiale: Fișe de lucru 13 și 14

Misiunea clasei, pentru săptămâna asta, este să servească o gustare, la școală (sau acasă, dacă nu este posibil la școală), gustare care să fi fost aleasă din lista de pe fișele de lucru. Copiii trebuie să varieze gustările în timpul săptămânii. La sfârșitul săptămânii, copiii ar putea vota pentru gustarea "cea mai sănătoasă, dar și cea mai gustoasă", devenind, drept urmare, "experți în gustări".

NOTĂ: Copiii nu trebuie să cumpere gustările de la un automat, cel puțin nu în săptămâna în care au misiunea. Educatorul ar trebui să accentueze faptul că este amuzant și sănătos să guste diferite alimente, să aibă un regim divers chiar și la gustare.

Activitatea 4 – Gustările de-a lungul generațiilor

Obiectiv: a-i face pe părinți / îngrijitori conștienți de importanța gustărilor sănătoase

Fiecare copil este invitat să-și întrebe părinții, membrii mai în vârstă ai familiei sau îngrijitorii ce mâncau ca gustare când erau mai mici, ca să le poată povesti colegilor. Clasa poate vedea cât de mult s-au schimbat (dacă s-au schimbat) obiceiurile alimentare și produsele pe care le-au folosit de-a lungul timpului. Poate că rețetele pot fi recreate acasă la o gustare în familie?

Într-o altă zi părinții sau îngrijitorii le pot permite (doar o singură dată) copiilor să decidă ce va mânca familia ca gustare – chiar dacă e o idee trăsniță...!!

Copiii sunt rugați să facă un desen sau să scrie o compunere scurtă despre ambele activități și să le discute în clasă.

Activitatea 5 – Mesaje de dus acasă

Materiale: Fișa de lucru 15

Trageți la imprimantă fișa de lucru 15 și trimiteți-o părinților sau discutați conținutul ei într-o ședință cu părinții.

Fișa de lucru 12

'Câte puțin din toate' – Rezumat și cadre

Copiii și Boo se află pe plajă. Boo stă pe un șezlong, sub o umbrelă uriașă, sorbind un cocktail de fructe. Lângă el se află un coș mic de picnic. Ben și Jaq joacă fotbal în apropiere. Lucy stă pe un prosop arătându-i lui Boo niște cochilii și pietre pe care le-a adunat ea.



Ben aleargă către Boo și se duce glonț la coșul de picnic. Boo lenevește pe șezlong, sorbind zgomotos din paharul cu suc, în timp ce Ben și Jaq deschid coșul de picnic. Ben scoate un pachet de chipsuri, iar Jaq un tort uriaș de ciocolată.

Jaq se pregătește să înfulece tot tortul – are gura larg deschisă... când Lucy, șocată, o avertizează că nu va mai putea mânca la cină, dacă va termina tot tortul. Punem pariu? Sunt lihnită. Lucy le spune lui Ben și Jaq că ar trebui să mănânce fructe, ca ea. Nu e corect. Amândoi îi spun mereu lui Lucy ce să facă și că trebuie să mănânce sănătos, dar Jaq mănâncă tort, iar Ben chipsuri! Ben îi spune lui Lucy că e bine să te mai răsfieți uneori.



Jaq îi spune lui Boo că ea crede că puțin din toate e sănătos. Boo confirmă că "E bine să iei câte o gustare, între mese, ca să ai energie", dar, evident, nu o felie uriașă de tort! Atât timp cât mănânci cel puțin cinci porții de legume și fructe pe zi, gustarea nesănătoasă n-o să te afecteze. Nu uitați: cartofii nu sunt o legumă. Important este să aveți o alimentație variată. "Ca în cazul cochiliilor mele", adaugă Lucy. "Sunt frumoase, pentru că nu-s la fel." Exact!



Fișa de lucru 13

Lecția 3—Activitatea 3



Fișa de lucru 14

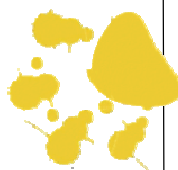
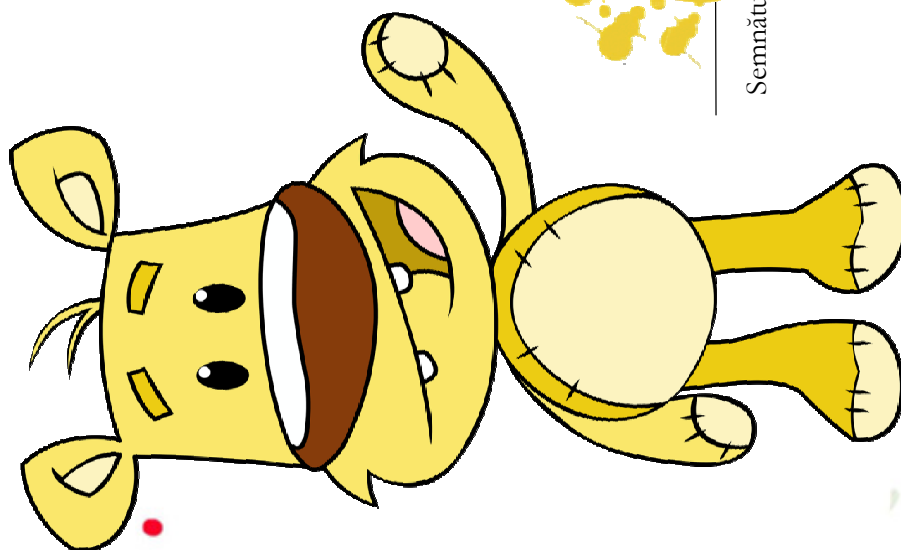
Lecția 3—Activitatea 3

FELICITĂRI!

Prin prezenta se certifică faptul că

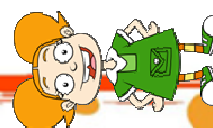
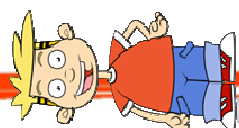
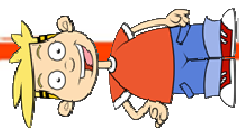
.....

a învățat lecția importantă despre gustări **și** va
continua să servească gustări sănătoase **și** variate,
pe lângă tratațiile ocazionale!



Semnătura

Data



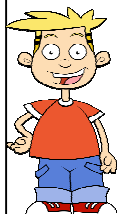
Fișa de lucru 15

Lecția 3—Activitatea 4

MESAJE DE DUS ACASĂ



Gustările, asemenea micului dejun, trebuie să fie un moment de “educație”, o activitate plăcută, dar instructivă pentru copii și familie. Dacă ocazia de a servi o gustare după-masa împreună cu părinții e un obicei bun, care poate fi și distractiv, de ce n-ați face asta împreună, mereu, cel puțin în weekend-uri?



Dumneavoastră și copiii ați putea, de exemplu, să faceți o prăjitură împreună și s-o mâncați tot împreună!

Jocul cu mingea sau câțiva pași de dans... apoi o gustare împreună cu familia... Există ceva mai bun decât atât?



Rețineți: sucurile carbogazoase și băuturile dulci sunt foarte dăunătoare pentru copii. Învățați-i să bea doar apă. Arătați-le calea prin puterea exemplului personal!

