

ACTIVITATE
ÎN
SĂPTĂMÎNA
ALTFEL

MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS



PROF. ANCA CĂLDĂRUȘ
ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.1 SUCEAVA



Privește și discută despre cele observate.

Piramida alimentară ne indică tipurile de alimente necesare zilnic pentru menținerea stării de sănătate.

Piramida alimentară este concepută pentru a face mai ușor mâncatul sănătos.

Ce presupune o alimentație sănătoasă

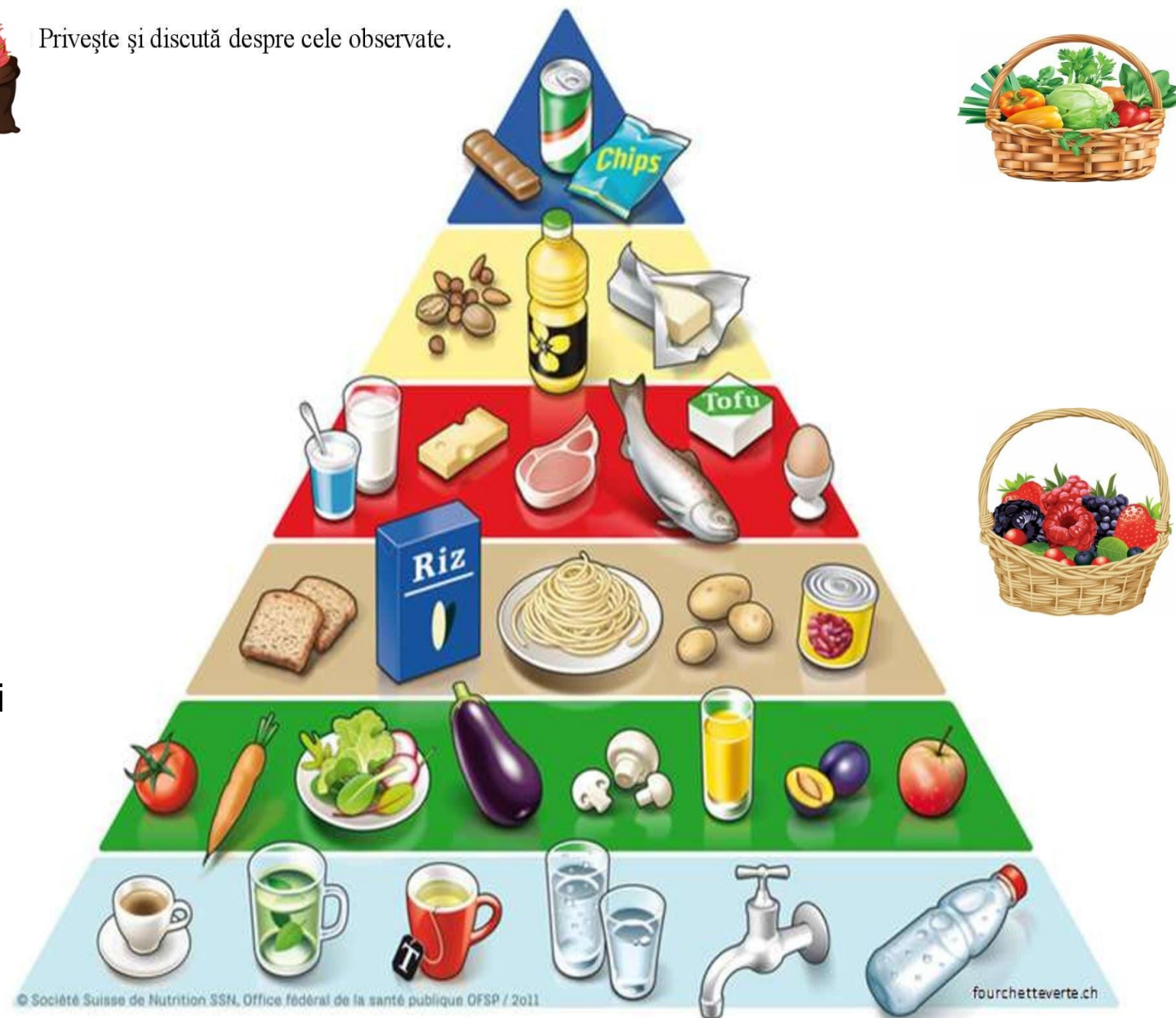
Mănâncă cereale

Mănâncă mai mult – legume și fructe

Mănâncă moderat – carne, pește, ouă și alternative (inclusiv fasole uscată), lapte și alternative

Mănâncă mai puțin – grăsimi / ulei, sare și zahăr

Beți o cantitate suficientă de lichid (inclusiv apă, ceai, supă clară, etc) în fiecare zi



Despre o fetiță care nu mănâncă bine

Serghei Mihalkov

Iulia nu mănâncă, nu ascultă.
- Mănâncă oul, Iulica!
- Nu vreau, bunico!
- Mănâncă un sandwich!
Iulia își acoperă gura.
- Supiță?
- Nu ...
- Friptură?
- Nu ...
- Se răcește cina, Iulica!
- Ce e în neregulă cu tine, Iulia ?
- Nimic, mămico.
-Haide!
Iulia ia o înghițitură!
- Nu pot, mămico!
Mama și bunica lăcrimează.



Pisoi beau lapte.



Iepurii mănâncă morcovi.



Ursul linge miere.



Doctorul i-a spus "La revedere!" Iuliei și a plecat.
- Mami, dă-mi să mănânc! - spune Iulia, cu voce tare.



Cheamă medicul pediatru să o consulte. El îi spune furios și cu asprime:

-Nu ți-e foame, Iulia? Văd că nu te doare nimic. Să știi că toată lumea mănâncă: animalele și păsările din pădure, animalele și păsările din curte. Toată lumea dorește să mănânce.



Mama o servi pe Iulia
cu.....
La sfârșit ei îi spuse
fetei că una din regulile
bucătăriei este de a
lăuda bucătarul .



REGULILE BUCĂTĂRIEI

Curăță ceea ce ai vărsat și răsturnat

**L A U D Ă
BUCĂTARUL**



**MĂNÂNCĂ
MULTE
LEGUME ȘI
FRUCTE**

**Nu ține
coatele pe masă**

Nu vorbi cu gura plină

VASELE MURDARE SE PUN
ÎN CHIUVETĂ ȘI CHIUVETA
SE GOLEȘTE CÂND E PLINĂ

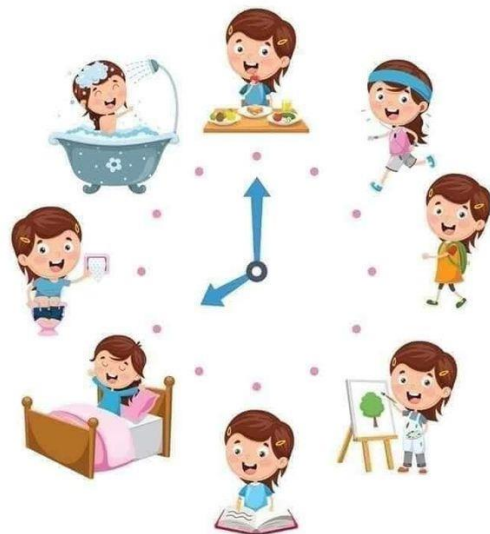
**STAI CU SPATELE
DREPT**

**FAMILIA ȘI PRIETENII
SUNT ÎNTOTDEAUNA BINEVENIȚI**

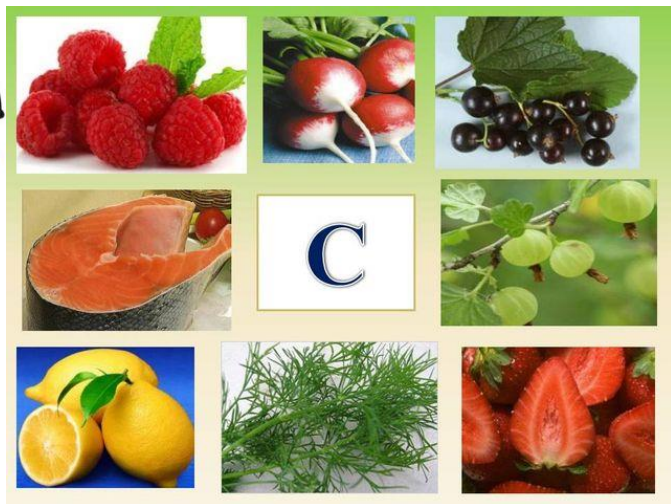
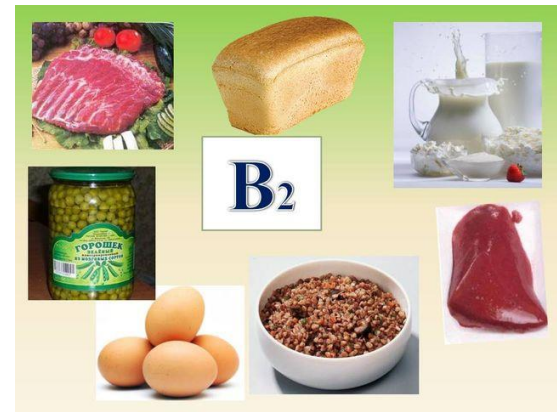
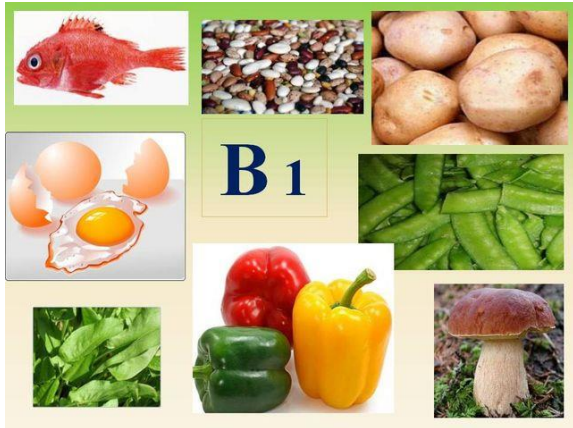


O alimentație corespunzătoare este importantă pentru sănătatea organismului: pentru menținerea unei greutate corporale, pentru îmbunătățirea stării de bine și reducerea riscului numeroaselor boli.

Un corp sănătos trebuie să fie condus de o minte sănătoasă de aceea pe lângă o alimentație sănătoasă are nevoie și de activități zilnice bine organizate.



VITAMINELE



CORPUL TAU
TIMITE MESAJE
CÂND NU E
BINE!



VĂ INVIT ÎN
BUCĂTĂRIE!
SĂ PREPARĂM CEVA
DELICIOS!

