

## MÂNCĂM SĂNĂTOS ȘI CREȘTEM FRUMOS!

În cadrul Programului Național Școala Altfel, derulat în perioada 23-27 octombrie 2023, am organizat o serie de activități în care am avut sprijinul părinților, al diferitelor instituții (pompieri, poliție) și care au avut un impact pozitiv în dezvoltarea globală a preșcolărilor.

„Mâncăm sănătos și creștem frumos!” este una dintre activitățile desfășurate de preșcolarii grupei Montessori în această săptămână, în care, copiii au învățat despre alimentele ce trebuie consumate pentru a ne păstra sănătatea.

Este important să le vorbim copiilor încă de la vârste fragede despre importanța unei alimentații sănătoase, echilibrate, bogată în vitamine, pentru a crește sănătoși și puternici.

În această activitate am avut ajutorul cadrelor medicale din unitatea noastră, care au prezentat copiilor „Piramida alimentelor” și le-au explicat rolul fiecărui aliment în dieta noastră zilnică, dar și modul cum ne influențează sănătatea alimentele nesănătoase.



Momentul cel mai așteptat de cei mici a fost acela când fiecare și-a pregătit un sandwich sănătos și haios. Copiii au și degustat fiind foarte mulțumiți și spunând că acum au „o burtică fericită”.





La sfârșitul activității, pentru a demonstra că au înțeles cele discutate, copiii au realizat un colaj cu alimentele sănătoase/nesănătoase.



PROF. ÎNV. PREȘCOLAR,  
IȘFAN IONELA LOREDANA