

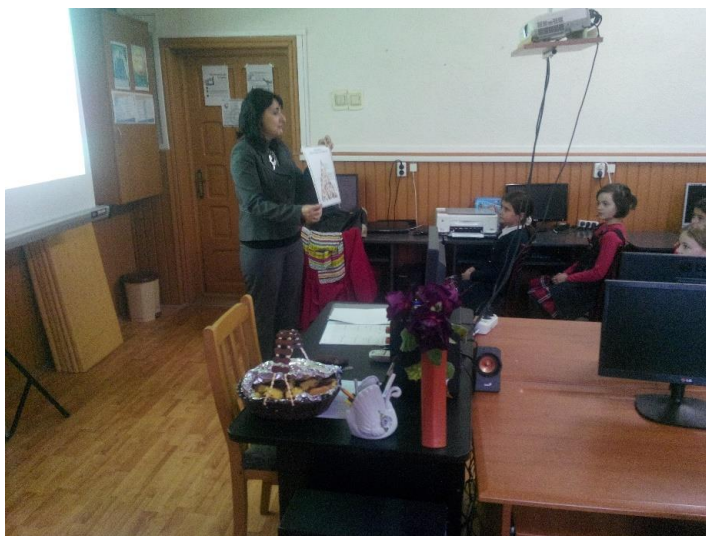
SPORT ȘI NUTRIȚIE

Cum s-a desfășurat proiectul?

Clasa a II-a A, cu un efectiv de 32 de elevi

La activitatea de formare a unei deprinderi de igienă și în ce privește educația alimentară, elevii au avut ca oaspete, pe d-na prof. ing. BALAN ELENA, de la Colegiul „Vasile Lovinescu” Fălticeni, ce are statutul de profesor ce predă discipline specifice industriei alimentare.

Interesul elevilor a fost trezit de alimentele ce se aflau incluse în Piramida alimentelor, în proporții diferite de ceea ce se așteptau ei.



Împreună cu doamna profesoara au stabilit un program orientativ al unui regim ideal, echilibrat, din punct de vedere al aportului de calorii, pentru o săptămână.

Cum s-au distrat copiii?

Elevii au adresat întrebări cu privire la regimul vegetarian și au concluzionat că excesul de orice fel, este un pericol pentru o viață sănătoasă și echilibrată. În încheiere elevii au cântat cântece despre fructe și legume, și pentru





participare au fost rasplătiți cu o porție de tort, care sa le asigure necesarul de energie pentru întreaga zi de școală.



Care sunt rezultatele?

Materialul didactic și prezentarea PPT au răspuns întrebărilor puse pe parcursul activității și au avut ca efect constientizarea că alimentația sănătoasă trebuie respectată pe tot parcursul vieții, și este necesar imperios să fie dublată de practicarea unui sport.

