

## ALIMENTELE ȘI IMPORTANȚA LOR

”Omul mănâncă pentru a trăi, nu trăiește pentru a mânca”

Scopul activității este cunoașterea rolului pe care îl au alimentele asupra organismului, a necesității asigurării acestora.

La începutul activității cadrele didactice implicate au prezentat diferite materiale (ppt-uri, planșe, filmulețe) prin care s-a stabilit rolul alimentelor în menținerea unui organism sănătos, s-au stabilit care sunt alimentele cu un conținut bogat în vitamine, fibre, nutrienți (lipide, glucide, proteine, minerale), dar și care sunt cele mai dăunătoare alimente pentru organism. Au fost prezentate efectele unei alimentații nesănătoase.

Copiii au realizat: piramida alimentației, desene comparative a unei alimentații sănătoase și nesănătoase, fructele/legumele vesele.





**“Suntem ceea ce mâncăm!”**



Sănătos... ???



Nesănătos... ???