



Trust for Civil Society
in Central and Eastern Europe

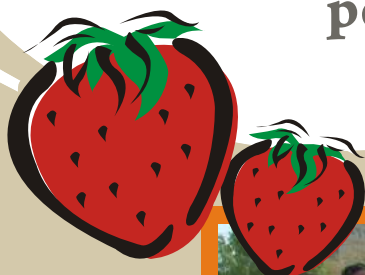


Marta Bzduch
Ildiko Pallai

Leontina Ghiț
Marcela Papici

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ÎN GRĂDINIȚĂ ȘI ACASĂ

Ghid practic
pentru educatori și părinți



Satu Mare, 2011

CUPRINS

Argument

Capitolul 1	Esențial despre nutriție și problemele de sănătate la copii	2
	● Perioadele copilăriei.....	3
	● Nutriția în diferitele etape ale copilăriei.....	5
	● Elemente nutritive esențiale pentru o viață sănătoasă.....	6
	● Câteva sfaturi practice legate de alimentația copilului între 3 și 7 ani.....	16
Capitolul 2	Ponturi pentru a învăța copiii să mănânce sănătos.....	18
	● Ponturi sugerate de părinți, pentru acasă.....	18
	● Ponturi sugerate de educatoare, pentru grădiniță.....	20
	● Ponturi ilustrate pentru o carte de bucate a copiilor.....	23
Capitolul 3	Sugestii de activități didactice cu preșcolarii pentru promovarea alimentatiei sănătoase.....	32
	● Tehnici de împrietenire cu alimente sănătoase a copiilor preșcolari - variante de activități educative pe cele două nivele de vârstă.....	32
	● ”Mănânc sănătos, mă mișc voios “activitate integrată de o zi, nivel II.....	40
	● Piramida alimentelor pentru copii “- proiect educațional în patru pași pentru nivel II.....	44
	● “ Alimentația copiilor, un joc sănătos “, activități educative pe baza de metode activ-participative, nivel II.....	50
	● „ Petrică Fir-de-ață “ traducere și adaptare după Varga Katalin, poveste despre un regim de viață sănătos.....	52
Capitolul 4	Tipuri de meniuri și rețete culinare elaborate de părinți pentru masa copiilor în grădinițe.....	58

ARGUMENT

“Întâi de toate, sănătate”, este expresia ce stă pe buzele tuturor părinților atunci când abordăm în grădiniță priorități legate de copii. Este, desigur, cea mai legitimă aspirație a lor ca părinți și una dintre responsabilitățile majore ale noastre ca factori ce asigurăm educația și ocrotirea copiilor.

Știm că regimul de viață și odihnă, mișcarea, alimentația sunt factori care influențează covârșitor atât imediat cât și pe termen lung sănătatea copiilor.

Ne-am propus să ne unim eforturile noi, părinții și educatorii și să cerem sprijin unor instituții și specialiști pentru a putea a putea oferi soluții cât mai bune la problemele legate de alimentația copiilor preșcolari pe care o considerăm cea mai importantă în asigurarea sănătății.

Este minunat că proiectul ”Uniți și Activi pentru Comunitate” finanțat de Trust for Civil Society, a creat oportunitatea ca într-o grădiniță, mai precis Grădinița *Dumbrava Minunată* din Satu Mare, să ne adunăm, cu entuziasm și interes, părinți, educatori, medici, asistenți, bucătărese ca să învățăm despre nutriție, să alcătuim meniuri, să gătim pentru copii, să concepem metodologii didactice de educație pentru sănătatea copiilor.

Tot ce am adunat, am cuprins în acest ghid pe care îl punem la dispoziția dumneavoastră, celor interesați, cu speranța că va va fi util atunci când vă gândiți cum să vă educați și să vă hrăniți sănătos copiii.

Credem că acest ghid este valoros tocmai pentru că este un produs în care se regăsesc idei, opinii, experiențe diverse. Coordonarea acestui ghid de specialiști precum Martha Bzduch, medic specialist pe probleme de boli de nutriție ale copiilor și Ildiko Pallai, specialist în cadrul Direcției de Sănătate Publică Satu Mare asigură publicației un caracter științific și garantează eligibilitatea informațiilor.

Ghidul se adresează deopotrivă părinților, educatorilor și persoanelor responsabile de alimentația copiilor în grădiniță.

Echipa de proiect

CAPITOLUL I

ESENȚIAL DESPRE NUTRIȚIE ȘI PROBLEMELE DE SĂNĂTATE LA COPII

Capitol realizat de către Marta Bzduh - medic specialist în boli de nutriție la copii

Copilăria este unul din cuvintele care ne fac să zâmbim, să ne aducem aminte de lucruri doar plăcute și ne provoacă la un zâmbet sau, eventual, o lacrimă de duioșie. Acest cuvânt însă acoperă o perioadă foarte complexă din viață, cu multe caracteristici de care trebuie să se țină cont și care pot influența dezvoltarea ulterioară a copilului și se pot observa și la vârsta de adult.

Conform unui studiu realizat de cercetători francezi între 1997 -2002, cu rezultatele publicate în revista American Journal of Clinical Nutrition, 15 % din copiii francezi cu vârsta cuprinsă între 3-6 ani au un exces ponderal. Conform acestui studiu, s-a dovedit că cea mai vulnerabilă perioadă pt. apariția obezității este perioada dintre 3 luni și 3 ani, perioada în care se formează obiceiurile alimentare. Supraponderea respectiv obezitatea a fost păstrată și după această vârstă. Cercetătorii care au participat la acest studiu au lansat afirmația „copil gras = adult gras”

Un alt studiu al unei echipe româno-engleze vizând bolile cardio-vasculare a dovedit că primele luni ale dezvoltării sugarului pot avea influențe asupra dezvoltării ulterioare. Conform acestui studiu, pentru băieți, viteza de creștere la vârsta de 3 luni este legată de masa corporală ulterioară dar și de dezvoltarea masei musculare. De cealaltă parte, la fete, o creștere rapidă la această vârstă are corespondență ulterioară doar în creșterea masei de țesut gras.

Sunt doar câteva date care arată cât de important este rolul părintelui și al anturajului copilului pentru dezvoltarea lui ulterioară chiar și până la vârsta de adult. Obezitatea poate fi punctul de pornire al unor boli cronice cu urmări foarte grave.

Acest scurt ghid ar avea menirea de a arăta importanța creșterii corespunzătoare a copilului în anumite perioade ale copilăriei, necesarul de principii alimentare și rolul părinților și al anturajului copilului în acest proces de creștere și dezvoltare.

Câteva elemente teoretice despre perioadele copilăriei și nutriția copilului

PERIOADELE COPILĂRIEI

Prima copilărie este cuprinsă între naștere și vârsta de 3 ani, când se încheie erupția dentiției temporare. Această perioadă este cea mai importantă în ceea ce privește dezvoltarea, nutriția și patologia copilului.

primei copilării în următoarele perioade:

- a) nou-născut;
- b) sugar;
- c) copil mic (antepreșcolar).

Primele două perioade sunt caracterizate de creștere rapidă, alimentație caracteristică vârstei influențată de particularitățile legate de dentiție, dezvoltarea tubului digestiv.

Perioada de copil mic - antepreșcolar, este vârsta cuprinsă între 1-3 ani. Ea se caracterizează printr-un ritm de creștere mai lent, completarea primei dentiții, dezvoltarea imunității față de unele boli și, nu în ultimul rând, formarea deprinderilor alimentare.

Copilăria a-II-a reprezintă din punct de vedere cronologic perioada între vârsta de 3 și 7 ani, de aceea mai este denumită perioada preșcolară. Ea este limitată între încheierea apariției dentiției de lapte și începerea apariției primilor dinți definitivi.

În această perioadă, ritmul de creștere e lent, mai lent decât în perioada anterioară, important este ceea ce se întâmplă din punct de vedere al dezvoltării sistemului nervos central, implicat al gândirii și vorbirii. În această perioadă copilul se mișcă mult, are siguranță mult mai mare în diferitele activități legate de mișcare, ceea ce duce la o independență mai mare a lui.

Copilăria a-III-a durează de la vârsta de 6-7 ani până la sfârșitul pubertății. Existența unor particularități morfo-funcționale a determinat împărțirea acestei perioade în două subdiviziuni: școlarul mic și școlarul mare.

Perioada de școlar mic începe de la vârsta de 6-7 ani și durează până la pubertate (până la vârsta de 10-11 ani la fete și 12-13 ani la băieți) iar

perioada de școlar mare (pubertatea) are o durată variabilă în raport cu sexul.

NUTRIȚIA ÎN DIFERITE ETAPE ALE COPILĂRIEI

Procesul de creștere și dezvoltare se realizează pe seama aportului de substanțe nutritive de care dispune organismul și care sunt asigurate prin alimentație. Nevoile nutritive ale organismului sunt pe de o parte cantitative, pe de altă parte calitative.

Dacă vorbim de nevoile nutritive cantitative ale organismului, vorbim de cheltuielile energetice pe care le face organismul pentru menținerea unor funcții vitale cum ar fi respirația, funcția cardiacă etc. Cu cât vârsta este mai mică, cu atât necesarul energetic de a acoperi aceste funcții este mai mare. Tot la nevoile nutritive cantitative trebuie să vorbim de faptul că digerarea unor alimente necesită consum de energie, consum mai mare în cazul proteinelor și mai mic la glucide și grăsimi. Astfel, o masă bogată în proteine nu va fi urmată de creștere în greutate de același nivel în comparație cu consumul unei cantități identice de glucide sau grăsimi.

La regimuri alimentare similare, consumul de calorii este mai mic dacă numărul de mese este mai mare.

Aportul caloric cantitativ trebuie să acopere consumul de calorii din timpul activității fizice a copilului, activitate fizică care la această vârstă este foarte intensă, chiar dacă se reduce la simpla joacă.

Tot aportul caloric cantitativ este cel care acoperă consumul energetic în cadrul termoreglării cu atât mai important cu cât vârsta este mai mică.

Nu se poate neglija aportul caloric care trebuie să fie asigurat pentru o creștere fiziologică.

Se știe că se obțin:

- 4,1 kcal pentru 1 gram de proteine;
- 4,1 kcal pentru 1 gram de glucide;
- 9,3 kcal pentru 1 gram lipide.

Rația energetică globală a copilului scade cu vârsta.

Astfel:

- în primul trimestru de viață: 110-120 kca/kg/zi;
- în trimestrul al doilea: 100-110 kcal/kg/zi;
- în al treilea și al patrulea trimestru: 90-100 kcal/kg/zi;
- copilul 1-3 ani: 90 kcal/kg/zi;
- preșcolar: 80 kcal/kg/zi;
- școlar: 50-60 kcal/kg/zi.

Cu cât procesul de creștere este mai rapid, cu atât nevoile energetice sunt mai crescute. De aceea, aceste valori pot fi considerate doar orientative, ele trebuie individualizate după caz.

Un regim hiperglucidic, hiperlipidic va favoriza apariția obezității cu prognostic nefavorabil în timp asupra dezvoltării armonioase a copilului.

Carența energetică privează copilul de suport energetic iar organismul acestuia va economisi energia pentru nevoile de funcționare și termogeneză. Administrarea unui regim hipocaloric influențează negativ creșterea ponderală și staturală, rezultând malnutriția.

În rația calorică trebuie să existe o anumită proporție între kaloriile furnizate de cele trei principii alimentare maximale și anume:

- lipidele 30-35% din totalul kaloriilor,
- proteinele 15%,
- glucidele 50-55%.

Nevoile nutriționale calitative sunt constituite din principii alimentare cu rol

- plastic - adică de construcție a diferitelor țesuturi, cum sunt proteinele și unele minerale,
- factori energetici care asigură energia necesară unor procese din organism
- biocatalizatori, substanțe cum sunt vitaminele, unele minerale

Toate aceste procese metabolice au loc în mediu care necesită apă, cu cât organismul este mai tânăr, cu atât procentul de apă al organismului este mai mare.

ELEMENTE NUTRITIVE INDISPENSABILE ORGANISMULUI SANATOS

PROTEINELE

Proteinele nu sunt stocate în organism ca lipidele și glucidele, de unde necesitatea aportului lor zilnic. Nu vom ține niciodată copilul mic la o dietă lipsită total de proteine, mai mult de 48 ore.

Stabilirea cu exactitate a cantităților de proteine necesare organismului este greu de apreciat din cauza unor factori care modifică consumurile:

- fiecare organism în anumită perioadă are necesar proteic diferit, lucru care depinde de intensitatea procesului de creștere, eventuala stare de boala etc.

- existența unui regim alimentar echilibrat care economisește proteinele ca material energetic, rolul lor fiind de construcție nu energetic

- diferența de digestibilitate a diferitelor feluri de proteine (biodisponibilitate)(90% pentru cele de origine animală și 50-80% pentru cele de origine vegetală).

Procentele cele mai crescute de proteine se găsesc în carne, brânză, pește, ficat, ouă. Cantități mai reduse se găsesc în făinoase, legume, fructe. Trebuie specificat că valoarea nutritivă a celor din vegetale (biodisponibilitatea) este scăzută.

Proteinele sunt formate din unități structurale mai simple, aminoacizi, în număr de 20, dintre care 9 esențiali (fenilalanina, lizina, leucina, izoleucina, treonina, triptofanul, metionina, valina, histidina), pe care organismul nu-i poate sintetiza sau îi fabrică într-o cantitate insuficientă. Pentru resinteza proteinelor proprii, acești aminoacizi trebuie să existe în anumite proporții. Dacă aceste proporții nu sunt respectate ei nu pot fi utilizați.

Nevoile de aminoacizi esențiali sunt de 10 ori mai mari la sugar decât la adult. O rație alimentară corectă necesită ca cel puțin 50% din totalul proteinelor să fie de origine animală, deoarece acestea conțin aminoacizii esențiali necesari sintezei proteinelor proprii.

Deficiența unor enzime care intervin în sinteza unor aminoacizi, particule care compun molecula de proteină face ca la anumite vârste, copilul să fie dependent de aportul acestora prin alimentație. Acești acizi aminați au fost denumiți semiesențiali, deoarece în anumite condiții organismul are capacitatea de a-i sintetiza din precursorii lor.

Cistina și **taurina** care derivă din metionină, ca și **tirozina** care derivă din fenilalanină nu pot fi sintetizați în perioada neonatală, mai ales de copilul cu greutate mică la naștere. Ei trebuie considerați aminoacizi esențiali pentru această vârstă. Nu trebuie subapreciat însă nici rolul acizilor aminați neesențiali care contribuie la acoperirea nevoilor de azot ale organismului: alanina, arginina, glutamina, glicina, acidul glutamic, asparagina, acidul aspartic, cisteina (cistina),

tirozina, prolina, serina.

Pentru utilizarea maximă a proteinelor comitetele de nutriție recomandă un raport ideal de 32-35 kcal la 1 g proteine.

Proteinele au pentru organism rol plastic:

- ▣ constituția celulelor organismului,
- ▣ compoziția hormonilor, enzimelor, ai factorilor de coagulare.

De asemenea asigură reînnoirea celulelor și țesuturilor, forța fizică și intelectuală, intervin în procesele de apărare ale organismului împotriva infecțiilor și intoxicațiilor. Pe lângă rolul de construcție, proteinele îndeplinesc multiple alte roluri vitale.

Excesul de proteine este dăunător deoarece se depășește capacitatea de excreție a rinichilor. Producții de degradare a proteinelor pot fi toxici pentru sistemul nervos.

Deficitul de proteine duce la încetinirea creșterii, reducerea sintezelor enzimatică, hormonale și a factorilor de apărare împotriva infecțiilor.

GLUCIDELE

Trebuie amintit că, glucidele sunt de mai multe feluri. Există glucide simple care se absorb rapid având molecula mică (glucidele din fructe) și glucide care se absorb lent având o moleculă mare (amidonul). Cea mai simplă formă de glucid este *glucoza*. Ea se găsește în fructe, legume, miere de albine.

Fructoza se găsește în fructe, legume, miere de albine.

Galactoza este o formă de glucid existent în lapte.

Lactoza se găsește în lapte și derivatele din lapte.

Zaharoza are o mare putere de îndulcire, obișnuiește copilul cu gustul dulce și favorizează obezitatea. (zaharul)

Amidonul se găsește în cereale, tuberculi, rădăcinoase, banane.

Are o moleculă mare care se digeră în timp mai mare decât cele amintite mai sus.

Glicogenul reprezintă forma de depozitare a glucidelor în ficat și în mușchi. El are o structură asemănătoare cu amidonul.

Fibrele alimentare există în pereții plantelor și rezistă la acțiunea enzimelor digestive umane. Digestibilitatea lor este dependentă de structura chimică, modul de preparare, flora intestinală și durata staționării în colon. Ele măresc volumul bolului fecal și accelerează tranzitul intestinal, reglează apetitul, având efect de sațietate, modifică flora intestinală prin legarea bacteriilor, cresc excreția de lipide,

proteine și calorii prin materiile fecale, cresc eliminarea substanțelor nocive organismului, leagă colesterolul și acizii biliari, scad absorbția glucidelor cu absorbție rapidă având efect benefic în oprirea creșterii bruște în greutate.

Sursele de fibre alimentare cuprind tărațele cerealelor, fructele, zarzavaturile.

Se recomandă un aport de fibre de:

- preșcolar: 10 g/kg/zi;
- școlar: 8 g/kg/zi.

Deficitul de glucide, în condițiile unui aport adecvat de proteine, dacă aportul de glucide este insuficient, el se va lua drept substrat energetic .

Excesul de glucide duce la obezitate și diabet zaharat prin epuizare insulinică. Excesul de lactoză în unele formule de lapte produce diaree. Excesul de amidon creează dezechilibrul unor factori nutriționali, cu apariția distrofiei prin hipoproteinemie.

LIPIDELE

Lipidele sunt substanțe nutritive cu rol energetic și plastic (mielinizarea sistemului nervos). Lipidele alimentare sunt reprezentate de trigliceride, fosfolipide, colesterol și derivați metabolici ai grăsimilor.

Trigliceridele reprezintă cea mai mare parte din rația alimentară. Ele au origine animală și vegetală. În trigliceridele de natură animală (laptele, untul, gălbenușul de ou, carnea, viscerele) predomină acizii grași saturați, iar în cele de natură vegetală (uleiul de soia, porumb, floarea-soarelui, măslina) predomină acizii grași polinesaturați.

Acizii grași saturați cresc nivelul plasmatic al colesterolului și favorizează ateroscleroza.

Acizii grași nesaturați:

- mononesaturați: acidul oleic are rol în mielinizarea sistemului nervos
- polinesaturați (seria omega 6 - acidul linoleic și gama-linoleic și seria omega 3 - acidul alfa linolenic).

Ei sunt:

- considerați esențiali, de aceea este necesar aportul lor alimentar
- componente structurale ale membranelor celulare

Au rol în:

- sinteza unor hormonilor
- menținerea troficității tegumentelor și fanerelor,
- - menținerea integrității structurale și funcționale a peretelui arterial și a trombocitelor.

Acidul linoleic este prezent în uleiul de măsline, de soia, de porumb, de floarea-soarelui, de bumbac și reduce nivelul plasmatic al LDL-colesterolului (colesterolul care are rol foarte mare în ateroscleroză).

Acidul linolenic se găsește în uleiul de porumb, de soia, de floarea soarelui și în uleiul de pește și este componentă majoră a membranele celulelor creierului și retinei.

Absorbția lipidelor alimentare la copil este condiționată de structura acizilor grași și de maturația funcțiilor digestive. Astfel trigliceridele cu lanț mediu și scurt sunt mai ușor absorbite pentru că sunt prelucrate de unele enzime care au activitate deplină de la naștere.

Colesterolul, component al tuturor membranelor celulare, intră în structura mielinei, a hormonilor steroizi, a vitaminei D și are rol în formarea sărurilor biliare. Alimentele bogate în colesterol sunt laptele, untul, smântâna, brânzeturile topite, viscerele, gălbenușul de ou. În carența alimentară de colesterol, structurile nervoase nu sunt afectate deoarece intervine sinteza endogenă. Fibrele alimentare cresc eliminarea intestinală a colesterolului ingerat.

Nevoile de lipide sunt:

- la sugar: 4-6 g/kg/zi;
- la copilul 1-3 ani: 4-5 g/kg/zi;
- la școlar: 2 g/kg/zi.

Deficitul de lipide în alimentația copilului reduce aportul energetic, perturbând procesul de creștere și scade absorbția vitaminelor liposolubile. Carența de acid linoleic determină apariția unor manifestări clinice și biochimice ca dermatita, tulburări ale troficității fanerelor, hipertensiunea arterială, hiperlipidemie și hipercolesterolemie.

Excesul de lipide crește aportul de calorii și produce obezitatea, asociată frecvent cu hipertensiunea arterială. Stabilirea unei rații corecte de lipide cantitativ și calitativ constituie cea mai eficientă profilaxie a aterosclerozei adultului.

NECESITĂȚI HIDROMINERALE

Cea mai imperioasă nevoie a organismului o constituie prezența **apei** și această necesitate este cu atât mai mare cu cât organismul este mai tânăr:

- nou născutul are nevoie de 180-200 ml/kg/zi,
- sugarul de 150ml/kg/zi,
- între 1-3 ani nevoile scad la 100-125ml/kg/zi
- între 3-7 ani 100 ml/zi

Balanța hidrică este un echilibru între aportul și eliminarea lichidelor.

Aportul constă din:

- ingestia de lichide;
- apa din constituția alimentelor;
- apa folosită pt anumite procese de prelucrare a principiilor alimentare

Pierderile se efectuează prin:

- urină;
- materii fecale;
- transpirație;
- perspirație cutanată;
- respirație.

Repartizarea lichidelor în organism este diferită în funcție de vârstă: la nou născut și sugar apa totală reprezintă 75% din greutatea corporală din care 40 % este apa din exteriorul celulei- extracelular (sânge etc) .

Deshidratările se produc pe seama apei extracelulare.

Necesarul de apă crește în următoarele condiții:

- creșterea temperaturii ambientale;
- la nou născut;
- în fototerapie,
- în stări febrile;
- diaree/vărsături;
- scăderea umidității mediului ambiant;

MINERALELE sunt elemente indispensabile funcțiilor vitale și creșterii.

Rolurile substanțelor minerale în organism:

● structural: intră în componența celulelor, în structura scheletului, hemoglobinei din sange, al glandelor endocrine etc.;

Aportul alimentar de săruri minerale este necesar pentru formarea de noi țesuturi și pentru acoperirea pierderilor prin piele, păr, lacrimi, urină și fecale.

Nevoile organismului sunt mari în perioadele de creștere accelerată, în timpul efortului și în stări febrile.

Sursa alimentară de substanțe minerale este reprezentată de produsele animale, vegetale și apa de băut.

Sodiul (Na), este cel mai important ion cu rol de a menține echilibrul concentrației unor lichide din organism, lichidul la nivelul căroră au loc schimburi cu importanță vitală.

Aportul de Na este asigurat prin lapte, carne, ouă, zarzavaturi și sarea de bucătărie.

Transpirațiile abundente și diareile grave duc la tulburări ale bilanțului sodic.

Excesul de sodiu produce edeme, creșterea tensiunii arteriale.

Potasiul (K), intervine în cea mai mare parte a proceselor vitale.

Împreună cu Na și Cl participă la menținerea echilibrului compoziției anumitor lichide din organism.

Sursele de K pentru organism sunt alimentele: laptele, carnea, fructele (piersicile), legumele (morcovii).

Deficitul se manifestă prin grețuri, vărsături, meteorism, tahicardie și instabilitate neuromusculară.

Excesul se întâlnește în insuficiența renală, administrări medicamentoase și produce tulburări de ritm cardiac.

Clorul (Cl)

Este *furnizat* organismului de către lapte, carne, ouă și sarea de bucătărie.

Deficitul de Cl apare după vărsături, transpirații profuze și terapia îndelungată cu anumite medicamente.

Calciul (Ca) este principalul constituent al scheletului și intervine în contractibilitatea și excitabilitatea musculară, în coagularea sângelui și activează mai multe enzime.

Alimente bogate în Ca sunt laptele și produsele lactate.

Deficitul de Ca produce tetanie, rahitism și osteoporoză.

Excesul alimentar de Ca nu are efecte asupra organismului, homeostazia fiind bine reglată.

Fierul (Fe) intră în compoziția Hb, mioglobinei și a numeroase enzime și catalizatori.

Nevoile de fier depind de stocurile din organism și de forma de aport (se absoarbe

doar 5-10% din fierul ingerat).

Alimentele bogate în Fe sunt ficatul, carnea, ouăle, peștele, cerealele, fasolea boabe, spanacul, tomatele, fructele.

Aportul dietetic recomandat:

- 0-6 luni 6 mg/zi;
- 6 luni-10 ani 10 mg/zi;
- adolescenți - fete 12-24 mg/zi;
- băieți 9-18 mg/zi.

Magneziul (Mg) intervine în activitatea musculară, imunitate, dezvoltarea scheletului

Sursele de Mg sunt reprezentate de carne, lapte, nuci, mazăre.

Deficitul produce hipomagneziemie, convulsii, osteoporoză, diaree, modificări E.K.G. și rezistență la acțiunea vitaminei D.

Excesul apare la aport crescut în special pe cale medicamentoasă, este rar deoarece intervin mecanismele compensatorii, în primul rând diareea și magneziuria care împiedică apariția intoxicației.

OLIGOELEMENTELE sunt componente ale unor enzime sau activatori enzimatici și participă la metabolismul principiilor nutritive, în procesul de creștere al organismului, maturarea sexuală, funcția sistemului nervos, hematopoieza.

Se găsesc în organism sub formă de ioni și în complexe legate de proteine.

Zincul (Zn)

Zincul intervine în sinteza aminoacizilor, favorizează transportul prin membrană a glucozei, utilizarea ei de către adipocite și răspunsul celular la insulină. El stimulează activitatea unor hormoni cu acțiune vitală (gonadotrofinelor hipofizare, hormonului somatotrop, androgenilor și prelungește acțiunea insulinei). Zn participă la vindecarea plăgilor chirurgicale și a arsurilor. El contribuie la reglarea simțului olfactiv și gustativ, la vederea nocturnă, menținând nivelul plasmatic al vitaminei A.

Sursele alimentare de Zn sunt carnea, ficatul, peștele, laptele, gălbenușul de ou, cerealele și apa.

Deficitul se manifestă prin nanism, anorexie, alopecie, ulcerații cutanate, întârzierea osificării scheletului, lentoare psihică și anemie feriprivă.

Excesul se întâlnește rar în cazul păstrării alimentelor în vase galvanizate și a consumului apei de băut din vase zincate.

Iodul (I)

Este indispensabil în sinteza hormonilor tiroidieni.

Principala *sursă* sunt alimentele (pește, legume, nuci, sare iodată) pentru că apa este o sursă insuficientă de iod.

Fluorul (Fl)

Face parte din structura scheletului, smalțului dentar și are rol în prevenirea cariei. Suplimentarea lui în alimentația gravidei crește conținutul său la făt.

Sursele de Fl sunt reprezentate de alimentele de origine vegetală, animală și apa de băut.

Deficitul de Fl duce la apariția de carii dentare.

Excesul produce fluoroză în care apar leziuni ale smalțului dentar cu marmorarea dinților.

Seleniul (Se)

El are rol în stabilitatea structurii diferitelor părți ale celulei, stimulează creșterea, favorizează sinteza imunoglobulinelor cu rol în imunitate, absorbția vitaminei E, intervine în metabolizarea glucozei.

Sursele de Se sunt reprezentate de carne, rinichi, pește oceanic, lapte, cereale și ciuperci.

Deficitul se însoțește de o formă de anemie, cardiomiopatie.

Excesul cronic se manifestă prin fotodermatoze, alopecie, tulburări trofice ale unghiilor, tulburări respiratorii, hepatice cronice.

VITAMINELE sunt clasificate în vitamine liposolubile și hidrosolubile. Ele sunt cofactori esențiali în multe procese metabolice, necesarul variind cu vârsta și/sau cu existența unor boli.

La o dietă normală, echilibrată nu este necesară suplimentarea vitaminică, cu două excepții:

- vitamina D: în primii ani de viață carența determină apariția rahitismului;
- vitamina K (K1) administrată la naștere în doză de 1 mg previne riscurile hemoragice la nou născut.

Principalele surse de vitamine sunt : fructele, legumele, cerealele, uleiul, laptele, ficatul, carnea, creierul și ouăle.

Surse alimentare de vitamine

Vitamine liposolubile

Vitamina A (retinolul)	➤ lapte fortifiat, ouă, ficat, unt, morcovi, varză
Vitamina D	➤ lapte fortifiat, pește, gălbenuș de ou
Vitamina E	➤ ulei de semințe/cereale, nuci, fasole boabe, soia, legume cu frunze verzi
Vitamina K uleiuri vegetale	➤ lapte de vacă, legume cu frunze verzi, ficat,

Vitamine hidrosolubile

Vitamina B1 (tiamina)	➤ lapte, carne, cereale integrale, legume
Vitamina B2 (riboflavina)	➤ lapte, carne, ouă, legume verzi, cereale
Vitamina B3 (niacina, nicotinamida, PP)	➤ carne, pește, lapte, legume verzi, cereale integrale
Vitamina B5 (acidul pantotenic)	➤ carne, lapte, ouă, legume, cereale integrale
Vitamina B6 (piridoxina)	➤ carne, ficat, lapte, cereale integrale, soia
Vitamina B8 (biotina)	➤ ficat, gălbenuș de ou, alune
Vitamina B9 (acidul folic/folatul)	➤ legume cu frunze verzi, cereale, ficat, nuci
Vitamina B12 (cobalamina)	➤ lapte, carne, ouă
Vitamina C (acidul ascorbic)	➤ citrice, tomate, varză

Vitamina D poate proveni din două surse:

- exogenă, alimentară, de origine animală (vit. D3 - colecalciferol) și vegetală (vit. D2 - ergocalciferol);
- endogenă, cea mai importantă, din precursorul cutanat al vit. D (7-dehidrocolesterol), care sub acțiunea razelor UV se transformă în colecalciferol (vitamina D3), care este transferat ficatului pentru metabolizare.

Sărăcia în vitamina D a laptelui matern, a laptelui de vacă, a preparatelor de lapte industriale neîmbogățite cu vitamina D și creșterea accelerată a scheletului copilului în primii ani de viață impun suplimentarea rației alimentare zilnice în mod continuu în primii doi ani de viață prin efectuarea profilaxiei rahitismului.

Cauzele principale ale menținerii prevalenței crescute a rahitismului carențial sunt:

- aplicarea incorectă sau incompletă a profilaxiei cu vitamina D;
- renunțarea la profilaxia cu vitamina D după vârsta de 1 an;
- însorire insuficientă;
- grad crescut de poluare;
- regimuri alimentare neechilibrate, cu precădere exces de făinoase;
- eficacitatea mai redusă a stoss-profilaxiei față de cea administrată

zilnic;

- variații individuale ale nevoilor de vitamina D și neadaptarea dozei la acestea;

- menținerea dozelor profilactice de vitamina D, fără trecere la doze terapeutice după apariția primelor semne clinice de rahitism.

Necesități dietetice recomandate pentru vitamine

VITAMINE	Sugar	Copil mic
Vitamina A	1000 UI/zi	2000 UI/zi
Vitamina D	400-800 UI/zi	400-500 UI/zi
Vitamina E	3-5 mg/zi	5-10 mg/zi
Vitamina K	5 µg/zi	5-65 µg/zi
Vitamina B1	0,30-0,50 mg/zi	1-2 mg/zi
Vitamina B2	0,40-0,60 mg/zi	1 mg/zi
Vitamina B3	6-8 mg/zi	10-20 mg/zi
Vitamina B5		
(acidul pantotenic)	2-3 mg/zi	5-7 mg/zi
Vitamina B6	0,30-0,50 mg/zi	1-2 mg/zi
Vitamina B8	1 mg/zi	2 mg/zi
Vitamina B9		
(acidul folic)	20-50 µg/zi	75-200 µg/zi
Vitamina B12	0,50-2 µg/zi	2 µg/zi
Vitamina C	30-50 mg/zi	50-60 mg/zi

CÂTEVA SFATURI PRACTICE LEGATE DE ALIMENTAȚIA COPILULUI ÎNTRE 3-7 ANI

S-a vorbit mai sus de necesitățile calorice pe diferitele grupuri de vârstă. Este foarte greu să se respecte cu strictețe o formulă de calcul și să se orienteze alimentația de zi cu zi după formule de calcul sau cifre. Totuși, este foarte important ca organismul unui copil să primească tot ce are nevoie pt. a se dezvolta armonios din toate punctele de vedere.

S-a aratat că necesarul caloric al copilului prescolar este de 80

kcal/kgcorp/zi. Această cantitate, dacă avem de a face cu un copil obez, este mult prea mare iar dacă copilul e subponderal cantitatea de calorii este prea mică.

O alta formulă de calcul este $\text{kcal/zi} = 1000 + 100(\text{vârsta} - 1)$. La un copil supraponderal este bine să luăm în calcul această formulă față de cea care ia ca reper greutatea corporală.

Din totalul de calorii 50 % trebuie sa fie acoperit de glucide în așa fel încât la mesele principale 1/3 din total să fie glucide cu absorbție rapidă, din fructe, legume, lactate, iar 2/3 din glucide cu absorbție lentă adica amidon din cartofi, orez, paste făinoase, măămăligă.

Lipidele sunt absolut necesare dezvoltării armonioase a copilului, ele intrând în compoziția unor celule cu importanta vitală. Cu toate ca cele de origine animală sunt indispensabile la această vârstă, nu se va exagera cu ele, procent mai ridicat trebuie să ocupe lipidele de origine vegetală de calitate bună, uleiurile presate la rece care, pe langa valoarea lor nutritivă deosebită aduc un aport de vitamine liposolubile. Grăsimile vor fi adăugate, daca este posibil la sfârșitul, procesului de preparare a alimentelor, bineînțeles trebuie ținut cont de condițiile igienice de preparare.

Proteinele sunt materialul de construcție al organismului, ele pot fi sintetizate doar în măsură foarte mică de organism cu utilizarea aminoacizilor esențiali care trebuie asigurați prin alimentație. În cadrul unei alimentații echilibrate, 15% din calorii trebuie să fie acoperite de proteine, în special de proteine animale cu valoare nutritivă ridicată și biodisponibilitate ridicată.

Cu toate că și vegetalele conțin proteine, ele sunt utilizate mai puțin de către organism. Este bine ca fiecare masă principală să conțină o cantitate mică de proteine, alături de glucide și lipide, deoarece, cum am amintit, procesul de digestie al acestora merge cu un consum mai ridicat de energie decât al celorlalte principii alimentare.

Fibrele, de asemenea, trebuie să fie prezente în alimentație, introducerea lor este bine să se facă treptat, în doze crescânde, adaugând aproximativ cu 1 gram pe săptămână.

CAPITOLUL II

PONTURIPENTRU A ÎNVĂȚA COPILUL SĂ MĂNÂNCE SĂNĂȚOS

PONTURI SUGERATE DE PĂRINȚI, PENTRU ACASĂ

1. Încearcă să îl înveți pe micut să mănânce mai multe fructe și legume și mai puțin dulciuri. Nu abuza în a-i oferi ciocolată, torturi sau băuturi dulci ori acidulate, mai ales cele care conțin și cofeina. Păstreaza-le, mai bine, pentru ocaziile festive!
2. Dacă te hrănești sănătos, ai șanse mult mai mari ca și copilul tău să-ți semene.
3. Ai nevoie de răbdare, insistență și stăruință atunci când micuțul tău este reticent în fața unor alimente noi. Nu trebuie să te lași descurajat de la primul refuz. Insistă chiar și de zece ori dacă este nevoie și vei vedea că, în cele din urmă, vei obține rezultatele dorite.
4. Incearcă să nu ții în casă produse pe care nu vrei să le vezi în farfuria copilului. Biscuiții prea dulci sau prea sărați, chipsurile sau ciocolata nu ar trebuie să fie de gasit în "camara" ta.
5. Menține aceleași ore la care copilul ia cele 3 mese principale zilnice.
6. Discuta cu el în timpul mesei despre subiecte care știi că îi fac placere dar ai grijă să nu vorbească cu gura plină.
7. Nu-l certa la masă dacă a făcut vreo năzbâtie pentru că riști să îi dispară dintr-o dată pofta de mâncare. Dacă este absolut necesar, fă acest lucru după masă.
8. Incearcă să programezi mesele copilului după ce acesta vine de la joaca pentru că atunci pofta de mâncare este mai mare.

9. Nu-l lăsa în fața televizorului cu chipsuri, floricele sau altceva de ronțait.
10. Încurajează-l să facă sport. Mișcarea este extrem de benefică pentru sănătatea copilului- întărește oasele și musculatura, îi îmbunătățește flexibilitatea și reacțiile, accelerează metabolismul pe parcursul zilei, copilul având mai puține șanse de a deveni obez sau de a dezvolta diferite afecțiuni ale inimii.
11. Nu păcăliți copilul că un mar este la fel de dulce ca o prăjitură !
12. Uneori, lăsați-l să mănânce ceea ce îi place !
13. Mâncați cât mai des în familie, alături de copilul dumneavoastră. Știind că întreaga familie va fi la ora obișnuită la masă, este un lucru foarte bun. Cei mici percep acest lucru ca fiind foarte relaxant și, totodată, le stimulează pofta de mâncare. Micul dejun este una din mesele foarte importante pe care copiii ar trebui să o servească dimineața alături de părinți măcar în weekend.
14. Gătiți cât mai des acasă. Mesele în familie sunt cele mai sănătoase. Astfel oferiți un exemplu minunat copiilor dumneavoastră. Mâncărurile gata preparate sunt bogate în grăsimi nesănătoase, sare și zahar.
15. Implicați copiii în activitățile dumneavoastră din bucătărie. De asemenea, copiii sunt foarte bucuroși când își aleg singuri alimentele pe care le vor consuma, având satisfacția că își ajută părinții. Astfel, aveți și ocazia de a-i obișnui cu valorile nutriționale ale produselor pe care le cumpărați.
16. Totodată, lăsați-vă copilul să aleaga ce și-ar dori să mănânce, atâta timp cât alimentele alese se numără printre cele sănătoase.
- 17. Nu forța copilul "să mănânce tot din farfurie"!** E un principiu învechit și poate fi o capcană ușoară în plasa obezității astăzi. Părinții nu au încredere în copii când spun că nu mai pot să mănânce sau nu le mai este foame (pentru că ei știu mai bine ca ei, ca întotdeauna) și îi păcălesc pe copii să mănânce și "norocul" din farfurie, putând crea un model de dietă periculos pentru dezvoltarea lor.
18. În primii ani de viață, instinctul de supraviețuire (care implică și raportul foame-sățietate) al copiilor funcționează foarte bine. Dacă micuțul tău spune că nu mai poate, înseamnă că și-a însușit suficienți nutrienți de la masa respectivă cât să

funcționeze până la următoarea masă. În plus, copiii știu să ceară de mâncare când le este foame. Dacă ai suspiciuni cu privire la faptul că nu mănâncă suficient, atunci cere părerea medicului pentru a afla dacă există vreun motiv patologic pentru acest lucru. Dacă nu, bucură-te să crești un copil sănătos cu obiceiuri culinare sănătoase!

19. Copiii care depășesc greutatea adecvată pentru vârsta lor, au nevoie de gustări pe bază de fructe și legume proaspete, nu de dulciuri.

20. Fii perseverent în a-ți hrăni copilul. Alimentația din copilărie reprezintă o amprentă puternică asupra întregii vieți a copilului din punct de vedere al sănătății, armoniei fizice, al emoționalității, de cultură a familiei.

PONTURI SUGERATE DE EDUCATOARE, PENTRU GRĂDINIȚĂ

1. Învățați-i pe copii despre alimentația sănătoasă utilizând metode intuitive. Dacă copiii cunosc și înțeleg, acceptă mult mai ușor.

2. Puneți frecvent la dispoziția copilului la sectoarele știință și joc de rol, produse alimentare naturale, sănătoase (legume, fructe, condimente și arome naturale, seminte și derivate ale acestor produse, astfel încât copiii să le poată explora, familiarizându-se și împrietenindu-se cu acestea.

3. Puteți crea momentul “bună dimineața mărule, căpșună, brocoli... în cadrul ”Salutului de dimineață” pentru a aduce continuu informații copiilor despre alimentele sănătoase.

4. Utilizați frecvent în activitățile de familiarizare cu alimentele sănătoase metode bazate pe investigare și experiment (decojirea fructelor, stoarcerea, presarea semintelor, fierberea, prăjirea, deshidratarea etc., astfel, copiii vor putea cunoaște mai bine proprietățile acestora și transformările pe care le suferă sub influența unor agenți.

5. Folosiți ca stimulente pentru copii o felie de fruct sau legumă în loc de bomboane sau diverse obiecte; asta îi va face să conștientizeze valoarea fructelor și legumelor.

6.Țineți în sala de grupă tăvițe cu bucăți de morcov curățați sau amestecuri de fructe uscate și semințe pe care să le poată ronțați, veți asigura un aport constant de vitamine pentru copil și veți încuraja o rutină sănătoasă .

7. Preparați cu copiii diferite meniuri simple, sănătoase cu metode ce prevalează proprietățile alimentelor (amestecuri crude, sucuri proaspete de fructe fără adaosuri de zahăr, prepararea pe gril sau fierberea în aburi a legumelor).

8. Obisnuiți copiii cu cantități fixe de apă pe perioada șederii în grădiniță (ex. 6 pahare). Afișați un grafic pe care să fie reprezentate grafic în dreptul fiecărui copil 6 pahare. Copilul va colora în albastru câte un pahar de fiecare dată când va bea apa reușind să își monitorizeze singur cantitatea de apă băută.

9. Utilizați cu copiii metode din cultura tradițională de preparare a hranei - sunt garantat sănătoase și atractive pentru copii (prepararea brânzei, a untului, a pâinii, a magiunului).

10. Obisnuiți copiii cu savarea condimentelor naturale, cultivând împreună în grădină sau în ghivece dacă nu dispuneți de teren, diferite plante aromatice.

11. Încurajați copiii să cultive legume și zarzavaturi la grădiniță sau acasă și folosiți-le în prepararea hranei. În acest mod, îi vom obișnui cu gustul legumelor cultivate organic, copiii vor deveni mai responsabili și vor avea satisfacția că pot fi utili.

12. Organizați cu copiii activități de ieșire în natură , în zone ferite de poluare pentru colectarea de plante medicinale pe care să le utilizați în prepararea ceaiului. Copiii vor înțelege astfel efectele pozitive ale unor plante în păstrarea sănătății sau în remedierea unor probleme de sănătate .

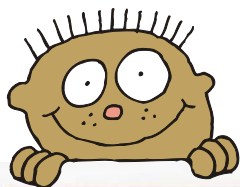
13. Sprijiniți personalul responsabil cu alimentația copiilor să promoveze alimentele sănătoase. Noi, educatoarele, dispunem de tehnici adecvate de conștientizare și capacitate de influențare a copilului.

14. Creați evenimente de mai mare anvergură în grădiniță pentru promovarea alimentației sănătoase în rândul copiilor, părinților, comunității (Ziua merelor, Ziua cireșelor, Ziua gătitului sănătos etc.)

15. Încurajați părinții să înlocuiască torturile de cofetărie aduse pentru zilele de naștere ale copiilor, cu fructe sau salate de fructe și legume agreate de copii.
16. Învățați-i pe copii să utilizeze creativ fructele și legumele atât în realizarea unor preparate culinare, cât și în domeniul artistic, acest exercițiu le va spori interesul față de acestea.
17. Puteți crea împreună cu copiii propria cărticică de bucate valorificând experiențele pozitive din familiile copiilor. Copiii își vor însuși mai ușor rețete simple de gătit și, de asemenea veți reuși să responsabilizați în plus familia în legătura cu alimentația copilului.
18. Concepeți și promovați împreună cu copiii și părinții diverse materiale cu mesaje adecvate alimentației sănătoase (bannere, flyere, afișe, pliante, scrisori, fotografii etc.)
19. Realizați cu copiii parade ale costumelor, expoziții cu lucrări inspirate de alimentația sănătoasă (fructe, legume etc.)
20. Realizați cu copiii scenete despre sănătate și alimentația sănătoasă. Copiii vor recepta într-un mod activ și distractiv informații și mesaje importante formării unor atitudini și deprinderi de viață sănătoasă.

Important! natura ne pune la dispoziție, de cele mai multe ori, gratuit o infinitate de resurse. E păcat să nu le folosim!

PONTURI ILUSTRATE PENTRU O CARTE DE BUCATE A COPIILOR



Bruschette

Prăjește 4 felii de pâine! Freacă pâinea cu căței de usturoi! Ai grijă să nu te frigi! După ce ai frecat pâinea cu usturoi, unge-o cu unt și așază deasupra roșiile tăiate cubulețe! La sfârșit, presară puțină sare și cașcaval ras!

4 felii de pâine prăjită



Ingrediente:



2 roșii



3 căței de usturoi

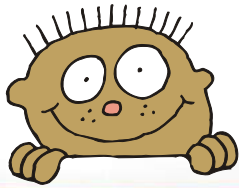


unt



sare





Limonadă

Ingrediente:

Într-un litru de apă amestecă zeama de la 1 lămâie cu 4 linguri de miere de albine. Pe o farfurie pune un pic de zahăr. Udă paharele și pune-le cu gura în jos în farfuria cu zahăr. Vor avea o coroniță de zahăr. Toarnă limonada în pahar, așază pe buza paharului o felie de lămâie taiată până la jumătate. Mai pune și un pai frumos și limonada e gata!



1 litru de apă

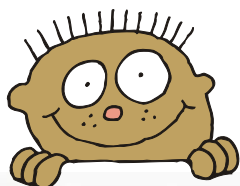


4 linguri de miere de albine



1 lămâie





Salam de biscuiți

Roagă un adult să dea prin mașina de tocat biscuiții și miezul de nucă! Acestea se pun într-un vas și se amestecă cu 50 grame de unt, 4 linguri de gem de fructe, 3 linguri de zahăr. Se freacă bine până când se încheagă. Se poate pune și o linguriță de praf de cacao, pentru a avea o culoare frumoasă.

Pe un blat de lemn se întinde o folie de aluminiu sau de plastic. Se ia pasta și se așază pe folie. Se strânge în formă de salam. Se ține la frigider 2 ore. Se taie felii pentru a fi servit.

Ingrediente:



500 gr de biscuiți simpli



50 gr de miez nucă

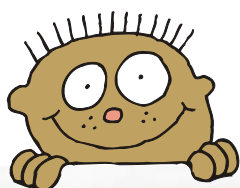


50 gr de unt



4 linguri de gem





Salată de legume

Taie felii sau cubulețe roșiile, varza, castraveții și ceapa! Le pui pe toate într-un vas și le amesteci. Adaugi morcovul ras, jumătate de linguriță de sare și 2 linguri de ulei. Amesteci bine totul. Poți adăuga oțet sau zeamă de lămâie, după gust. Poftă bună!



Ingrediente:

2 roșii



1 ceapă



1 castravete



o felie de varză

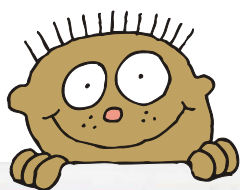


1 morcov



sare





Salată de fructe

Curăță, împreună cu un adult, fructele de coajă, apoi de sâmburi! Fructele curățate se taie cubulețe și se amestecă într-un vas. Se pun 4 linguri de zahăr și se lasă 15 minute să se topească. Se împarte cantitatea de fructe în 4 boluri. Se ornează cu frișcă sau sirop.



Ingrediente:

1 strugure



1 pară



2 felii de ananas



1 măr



1 kiwi

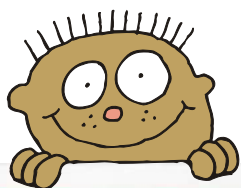


1 portocală



1 banană





Pizza

Roagă un adult să curețe ardeii de sâmburi și să taie felii ardeii, roșiile și salamul! Așează pe blatul de pizza feliile de salam, de ardei și de roșii, apoi măslinile, din care ai scos sâmburii! Deasupra, presară cașcavalul ras. Presară și jumătate de linguriță de sare peste toată pizza! Se ține la cuptor 15-20 minute.



Ingrediente:

1 blat de pizza



3 roșii



5 felii de salam



50 gr de cașcaval



4 măslina

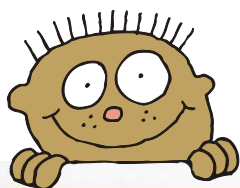


1 ardei gras



sare





Tartină

Pe o felie de pâine așează o felie de cașcaval sau de brânză topită și două felii de șuncă! Rotunjește o felie de cașcaval și așează-o peste șuncă! Ai acum o față albă de om. Ochii îi vei face din jumătăți de măsline, din care ai scos sâmburii. Gura o vei face din jumătate de felie de roșie, sau ardei. Părul îl poți face din morcov ras sau feliuțe subțiri de măslină.



Ingrediente:

1 felie de ardei gras



2 felii de șuncă



2 măsline



1 felie de pâine



2 felii de cașcaval



morcov ras



MÂNCAREA SĂNĂTOASĂ E MAI GUSTOASĂ
CÂND E FRUMOASĂ!





CAPITOLUL III

SUGESTII DE ACTIVITĂȚI DIDACTICE CU PREȘCOLARII PENTRU PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

TEHNICI DE ÎMPRIETENIRE CU ALIMENTE SĂNĂTOASE
A COPIILOR PREȘCOLARI
variante de activități educative pe cele două nivele de vârstă.

prof. învă. preșc.: Scurtu Mirela, Vitui Angela
Grădinița cu PP Mondiala, Satu Mare

NIVELI

Tema zilei: „Ne plac legumele”

Scop: Familiarizarea copiilor cu alimentele sănătoase. Consolidarea deprinderii de a formula propoziții în care să fie utilizat corect singularul și pluralul substantivelor. Stimularea capacității de a lucra în grup pentru realizarea unei teme.

Activități de dezvoltare personală:

Întâlnirea de dimineață:

Salutul: Bună dimineața ...

Prezența: Suntem prezenți...

Calendarul naturii: Azi este....., vremea este.....

Activitate de grup: joc senzorial: „Ce-ai scos din coșuleț?”

Obiective:

- să recunoască prin pipăire legume (morcov, roșii, ardei, castraveți, ceapă);
- să denumească caracteristicile legumelor.

Materiale: un coșuleț, 2 morcovi, 3 roșii, 2 ardei, 2 castraveți, 2 cepe

Desfășurare:

Educatorea prezintă copiilor sub formă de surpriză un coșuleț acoperit, în care sunt legume. Copiii sunt solicitați să scoată din coșuleț câte o legumă. Primul copil este ales printr-o formulă recitativă sau numărătoare, iar el la rândul lui îl va alege pe următorul. Copilul închide ochii, bagă mâna în coș, pipăie, denumește și scoate leguma aleasă. Cu ajutorul educatoarei și a colegilor se observă și se stabilesc caracteristicile privind forma, culoarea, gustul, proprietățile nutritive și curative și modul de consum. Jocul se repetă până se epuizează legumele din coș.

Cu aceste legume, în cadrul Jocurilor și activităților didactice alese, la Jocul de rol, se va pregăti o salată delicioasă.

Jocurilor și activităților didactice alese:

Jocul de rol: „Pregătim salata de legume”

Obiective:

- să recunoască, denumind toate legumele puse la dispoziție;
- să realizeze acțiuni specifice de gătit (spălare, curățare, tăiere);
- să citească rețeta pentru salată, denumind legumele, stabilind cantitățile (2 morcovi, 3 roșii, 2 ardei, 2 castraveți, 2 cepe).

Materiale: 2 morcovi, 3 roșii, 2 ardei, 2 castraveți, 2 cepe

Desfășurare: Copiii care au ales acest centru de activitate, vor prepara o salată de legume, urmărind „rețeta”, rețetă în care sunt desenate și cantitățile. Legumele vor fi spălate, cărățate și tăiate în bucățele, apoi amestecate. După ce salata a fost terminată, copiii vor gusta și își vor spune părerea despre gustul acestora.

Tranziție: „Cearta legumelor”- repetarea poeziei

Activitate pe domenii experiențiale

Activitate integrată: „Coșulețe cu legume”

Domenii integrate: Domeniul limbă și comunicare: joc didactic

Domeniul om și societate: colaj

Obiective:

- să denumească cel puțin patru dintre legumele prezentate (roșie, ardei, vânăță, morcov, varză, ceapă);
- să stabilească caracteristicile privind forma, culoarea, gustul, proprietățile nutritive, curative și modul de consum;
- să răspundă în propoziții, utilizând corect singularul și pluralul substantivelor;
- să așeze leguma primită de fiecare copil, în coșulețul cu legume de același fel;
- să lipească cel puțin două „legume”, pe planșa comună grupului de copii.

Material: coșulețe, legume, un ardei din carton colorat, imagini decupate ale unor legume, coșulețe decupate din carton.

Desfășurare:

Copiii vor avea ca sarcină diferențierea și enunțarea corectă a substantivelor la singular și la plural. Se prezintă copiilor un coș mare cu legume, printre care se găsește și un ardei mare, personalizat, realizat din carton colorat, ardeiul vesel. Acesta trece din mână în mână, concomitent cu formula:

„Ardeiul vesel pornește

Și la tine se oprește”

Pe jos se află mai multe coșulețe acoperite cu șervețele roșii și albastre, la început se descoperă doar coșulețele acoperite cu șervețele roșii. În aceste coșulețe sunt doar un fel de legume, iar în cele acoperite cu albastru sunt câte două feluri de legume. Copiii vor denumi, vor descrie leguma aleasă, vor spune ce proprietăți nutritive și curative au acestea, modul lor de consum. Se va urmări exprimarea corectă a copiilor.

În continuarea activității, copiii vor realiza pe grupuri mici, de 4-5 copii, câte un colaj, reprezentând un coș cu legume. Vor lipi legumele decupate în coșul din carton al fiecărui grup.

Joc de mișcare: „Salata de legume”

Grupa se împarte în copii ce reprezintă: roșii, ardei, castraveți, ceapă. Fiecare copil primește un ecuson reprezentând o legumă din cele selectate mai sus. „Legumele” stau în grădină. Într-o parte a sălii de grupă, iar educatoarea spune: „Aș mânca o salată de roșii și ardei!”. Copiii care reprezintă aceste legume, vin în jurul educatoarei, iar la semnalul educatoarei amestecăm salata de legume, copiii aleargă în jurul educatoarei, apoi mimează savurarea acesteia, după care „legumele” merg la loc. În continuarea jocului, educatoarea găsește alte variante de „salate”. În încheierea jocului se realizează o „salată” din toate legumele.

NIVEL II

Tema zilei: „Ziua alimentației sănătoase”

Scopul zilei: Consolidarea cunoștințelor copiilor despre alimentele sănătoase (fructe, legume) și importanța acestora pentru sănătatea noastră. Educarea capacității de a lucra în pereche, pentru realizarea unei sarcini.

Activități de dezvoltare personală:

Întâlnirea de dimineață:

Salutul: Bună dimineața copii sănătoși!

Prezența: Suntem prezenți...

Calendarul naturii: Azi este....., vremea este.....

Împărtășirea: Care este mâncarea preferată?

Activitate de grup: joc: „Amestecă, îngheață, formează perechi!”

Desfășurare: După realizarea salutului, calendarului naturii și a prezenței, se va realiza împărtășirea. Doi copii vor povesti despre mâncarea lor preferată și se va discuta în grup, discuția fiind dirijată de către educatoare. pentru a identifica mâncarea sănătoasă de cea nesănătoasă, dintre felurile preferate de către copii.

Jocul „ Amestecă, îngheață, formează perechi!” se va desfășura în perechi. La comanda educatoarei „ amestecă”, copiii se vor mișca în jurul ei, „ dezordonat”, în spațiul stabilit. La comanda „ îngheață”, copiii se opresc. La comanda „ formează perechi”, copiii se prind de mâini, față în față, formând pereche cu copilul situat cel mai aproape. Copiii vor „povesti” povești în pereche despre mâncarea preferată. Se execută jocul de mai multe ori. Copiii se pot roti și cu ochii închiși, pentru a nu forma pereche cu același copil.

Jocuri și activități didactice alese:

Centrul Știință: „ Frigărui din fructe cu lămâie și miere” (sortare de bucăți de fructe dintre bucățile de legume)

Obiective:

- să aleagă numai bucățile de fructe dintre legume;
- să înfigă pe țepușe bucățile de fructe în ordinea dorită;
- să stropească cu zeamă de lămâie și miere frigăruile realizate.

Materiale: fructe și legume tăiate bucățele, țepușe din lemn, miere, șervețele.

Desfășurare: copiii vor alege bucățile de fructe, le vor înfige în țepușe, apoi le vor stropi cu lămâie pentru a nu se oxida și cu miere pentru a fi dulci. Frigăruile vor fi înfipite în mere întregi pentru a realiza o expoziție.

Activitate pe domenii experiențiale

Domeniul Știință: „ Fructe și legume sănătoase” - observare

Obiective:

- să recunoască, denumind toate legumele și fructele
- să enumere cât mai multe caracteristici și utilități ale fructului sau legumei observate;
- să descopere caracteristicile fructelor și legumelor, utilizând cât mai mulți analizatori (vizual, tactil, gustativ, olfactiv);
- să lucreze în perechi pentru realizarea sarcinilor.

Materiale: farfurii cu fructe și legume întregi și tăiate în bucățele, pentru fiecare pereche (măr, portocală, roșie, ardei, ceapă, morcov, lămâie, struguri).

Desfășurare: mesele sunt așezate în careu închis, copiii fiind așezați în interiorul și exteriorul careului. Fiecare copil formează pereche cu cel din față lui. Educatoarea le dă copiilor sarcina să descopere cât mai multe caracteristici despre fructul sau leguma aflată în farfurie, să o privească, să o pipăie, să o miroase, să o guste, iar după aceea să spuna colegilor tot ce știu și au decoperit despre aceasta. Copiii sunt lăsați să observe iar după 2'-3' sunt solicitați să vorbească despre ce au descoperit.

Educatorea pune întrebări suplimentare dacă este necesar sau furnizează noi informații. Se dă comanda „schimba perechea” iar copiii sunt solicitați să denumească ce fruct au observat. Se dă comanda „schimbă perechea”, copiii primesc apoi farfurioare cu felii și bucățele de fructe și legume pe care trebuie să le ghicească după gust. Copiii din interiorul cercului închid ochii, iar copiii din exterior le dau să guste un anumit fruct sau legumă. La comanda: „Schimbă perechea”, copiii din exterior închid ochii, iar cei din interior le dau să guste. La comanda: „schimbă perechea”, fiecare pereche primește o punguță în care se află câte un fruct, legumă, zarzavat, dulciuri, sticksuri, iar copiii sunt solicitați să se ridice de la mese pe rând și să le distribuie pe două tăvi: alimente sănătoase și alimente nesănătoase pe care trebuie să le consumăm cât mai puțin sau deloc.

Jocuri și activități didactice alese:

Centrul Știință: joc senzorial: „Spune-mi ce-ai gustat?”

Scop: Educarea sensibilității gustative, recunoașterea și denumirea corectă a gustului unor fructe și legume.

Obiective:

- să recunoască după gust un fruct sau o legumă;
- să enumere cel puțin două caracteristici sau beneficii asupra sănătății ale legumei sau fructului.

Materiale: felii de ceapă, usturoi, morcov, măr, lămâie, ardei, roșii, varză, banană, portocală etc.

Desfășurare: Educatorea solicită un copil legat la ochi, apoi îl servește cu un fruct sau o legumă. Copilul gustă și denumește fructul sau leguma dată, respectiv va enumera câteva caracteristici și moduri de utilizare. Jocul se desfășoară apoi între copii, în perechi. Un copil închide ochii și perechea lui îi dă să guste un aliment. Rolurile se inversează, repetându-se de 3-4 ori.

Jocuri și activități didactice alese:

Centrul Știință: joc senzorial: „Spune-mi ce-ai mirosit?”

Scop: Educarea sensibilității olfactive, recunoașterea și denumirea corectă a mirosului unor fructe și legume.

Obiective:

- să recunoască după miros un fruct sau o legumă;
- să enumere cel puțin două caracteristici sau beneficii asupra sănătății ale legumei sau fructului.

Materiale: felii de ceapă, usturoi, morcov, măr, lămâie, ardei, roșii, varză, banană, portocală etc.

Desfășurare:

Jocul se desfășoară în grup mic, iar educatoarea solicită un copil să închidă ochii și i se dă să miroasă o felie dintr-un anumit fruct sau legumă. Acesta trebuie să recunoască și să denumească fructul sau leguma mirosită. Vor enumera câteva caracteristici și întrebări. Răspunsurile vor fi completate de către colegi și educatoare. În continuare se poate utiliza metoda interactivă: „metoda în perechi”.

Jocuri și activități didactice alese:

Centrul Știință: experiment: „ Să preparăm sucuri sănătoase!”

Scop: Consolidarea cunoștințelor copiilor referitoare la alimentația sănătoasă, în special asupra consumului de fructe și legume crude.

Obiective:

- să paseze fructele și legumele pentru a obține sucul acestora
- să amestece sucurile diferitelor fructe sau legume, obținându-se schimbarea culorii și gustul acestora.

VARIANTA NR. 1:

Materiale: site, storcătoare din plastic, linguri de lemn, boluri și pahare, căpșuni, portocale, lămâie, miere.

Desfășurare: Copiii vor spăla și decoji fructele, le vor pune la scurs. Căpșunile le vor pasa prin sită cu ajutorul unei linguri de lemn, iar portocalele și lămâile tăiate în jumătăți le vor stoarce cu ajutorul storcătorului. Vor gusta sucurile separat, vor observa culoarea acestora, apoi le vor amesteca conform rețetei ilustrate: un pahar de suc de căpșuni, un pahar de suc de portocale, 4 linguri de suc de lămâie și o linguriță de miere. După amestecul acestora se va observa culoare obținută și gustul sucului. Se va consuma de către copii în stare proaspătă.

VARIANTA NR. 2

Materiale: afine, banane, lămâie, linguri de lemn, boluri, pahare.

Desfășurare: Bananele se vor decoji și se vor pasa prin sită. Afinele se vor spăla, apoi se vor pasa și ele prin sită. Dacă este posibil, afinele să se paseze cu un blender, pentru a se folosi și coaja acestora. Se observă pasta obținută din banane și se gustă. Se observă și se gustă sucul de afine. Se amestecă cele două compoziții, ținând cont de rețetă: un pahar de pastă de banane, două pahare de suc de afine, patru linguri de zeamă de lămâie și o linguriță de miere. Se analizează și se consumă sucul obținut,

scoțându-se în evidență conținutul de vitamine din acesta, beneficii pentru sănătate.

VARIANTA NR. 3

Materiale: roșii, miere, site, linguri de lemn, boluri, pahare.

Desfășurare: Copiii vor spăla, vor decoji și vor felia roșiile, apoi acestea se pasează prin sită sau se mixează. Sucul obținut se îndulcește cu miere.

Jocuri și activități didactice alese: Centrul Știință: experiment: „Preparăm iaurturi delicioase!”

Scop: Familiarizarea copiilor cu proprietățile și caracteristicile laptelui și beneficiile consumului de produse lactate, fructe și cereale.

Obiective:

- să observe ce s-a întâmplat cu laptele pus în recipiente;
- să amestece conform rețetei iaurtul obținut cu fructele și cerealele.

Materiale: lapte, smântână, cereale, fructe de sezon, recipient de un litru, pahare, tocătoare, cuțite de plastic, șervețele.

VARIANTA NR. 1

Desfășurare: Experimentul se realizează în două zile consecutive. În prima zi laptele fiert și călduț se amestecă cu o lingură de smântână, se acoperă cu un tifon și se pune la păstrat. A doua zi, copiii observă că laptele nu mai curge și s-a schimbat gustul. Produsul obținut este un iaurt sănătos. Iaurtul se poate consuma ca atare, sau se poate îmbogăți cu fructe sau cereale. Fructele se spală, se căărăță, se taie în bucățele, apoi se amestecă cu iaurtul. Se pot pune și câteva linguri de cereale. Rețetele sunt stabilite de către educatoare, în funcție de fructele de sezon. Se scot în evidență beneficiile asupra sănătății ale iaurtului, ale fructelor și ale cerealelor.

VARIANTA NR. 2

„Iaurt de băut”

Desfășurare: După ce s-a obținut iaurtul, acesta se amestecă cu fructele pasate și sucul acestora. Se îndulcește cu miere, se consumă proaspăt.

Jocuri și activități didactice alese:

1. Centrul joc de rol: „De-a cofetarii”
2. Centrul Știință: experiment: „Preparăm crema pentru prăjitură!”

Obiective:

1. Centrul joc de rol: „De-a cofetarii”:

- să prepare aluatul conform rețetei
- să frământa aluatul pentru foile prăjiturii;
- să colaboreze în vederea finalizării prăjiturii.

2. Centrul Știință: experiment: „Preparăm umplutura pentru prăjitură!”

- să răzuiească merele pentru umplutura prăjiturii;
- să observe modul în care se obține suc de mere;
- să observe procesul de oxidare și procesul de stopare a acestuia (schimbarea culorii merelor răzuite și a sucului).

Materiale:

1. făină, unt, două ouă, un plic de praf de copt, vanilie, iaurt, castroane, linguri de lemn, blat de lemn
2. mere, lămâi, răzătoare, miere, cuțite de plastic, scorișoară, castroane.

Desfășurare: Vor participa un număr de zece copii, educatoarea și un părinte. La fiecare centru de activitate vor lucra câte cinci copii și un adult. La Centrul joc de rol, copiii vor avea rețeta ilustrată: 2 căni de făină, un pachet de unt, două ouă, un plic de praf de copt, un pahar de iaurt. Se pune în bol făina, untul, un praf de sare și se amestecă, se pun cele două gălbenușe amestecate cu praful de copt, vanilia și iaurtul. Se frământă și se întinde aluatul obținut, apoi se pune în tăvi. În timpul procesului de obținere a aluatului, copiii vor citi rețeta, vor denumi și recunoaște materialele necesare compoziției, vor frământa fiecare câte o bucată de coacă. Copilul care a amestecat compoziția va supraveghea munca colegilor. Educatoarea va dirija și va da indicații tuturor copiilor din grup. La Centrul știință, copiii vor spăla, curăța și răzui merele, le vor stropi cu zeamă de lămâie, apoi le vor pune într-o strecurătoare pentru a se scurge surplusul de suc din mere. Merele răzuite de amestecă două linguri de miere, se pune în tăvi peste aluatul întins în prealabil, se acoperă cu foi de aluat și se vor duce la bucătărie pentru a se coace. Părintele și doi copii, împreună cu bucătăreasa vor supraveghea coacerea prăjiturii. Copiii vor servi suc preparat din surplusul de suc din mere.

Jocuri și activități didactice alese:

1. Centrul joc de rol: Rețeta zilei „Găluște cu prune”

Obiective:

- să amestece compoziția conform rețetei;
- să denumească produsele necesare;
- să citească rețeta ilustrată.

Materiale: zece prune, opt cartofi mari, fierți, o cană făină, două gălbenușe, sare

scorțișoară, zahăr, nucă măcinată.

Desfășurare: Copiii citesc rețeta ilustrată și identifică materialele cu care vor lucra. Stabilesc cantitățile și își împart sarcinile. Doi copii vor spăla prunele, le vor scoate sâmburii. În jumătățile de prune vor pune compoziția realizată de alți doi copii. Compoziția pentru prune va fi compusă din nucă măcinată, o lingură de zahăr, o linguriță de scorțișoară. Doi copii vor amesteca aluatul, unul pune produsele necesare, iar altul amestecă. Cartofii fierți se pasează cu furculița, se pun gălbenușele, se frământă, se toarnă treptat făina amestecată cu puțină sare. Coca se împarte în două și se întinde cu făcălețul. Educatoarea porționează aluatul în pătrățele de aproximativ 5-6 cm. Toți copii pun jumătățile de prune pe bucățile de aluat primită, adună colțurile acestuia, iar prin mișcarea circulatorie a palmelor față în față, obțin găluște de formă sferică, adică găluștele. Se fierb în apă, la bucatărie și se servesc toți copiii din grupă, inclusiv cei care au lucrat în alte centre. Poftă bună!

”MĂNÂNC SĂNĂTOS, MĂ MIȘC VOIOS”
activitate integrată de o zi, nivel II

Institutor : Balint Monika-Andreea

Grădinița cu Program Normal Nr.2 Cehu Silvaniei, jud Sălaj

Tema curriculara integratoare : Cine sunt/suntem?

1. Activități de dezvoltare personală (ADP):

rutine:

- Întâlnirea de dimineață salutul, data, calendarul, noutatea zilei
- Igiena: „Singurel mă îngrijesc”
- Micul dejun

Tranziții: „Este ora pentru masă”

2. Activități liber alese (ALA)

Centre de interes:

Arta:

Tema: „Coloram jetoane cu mâncăruri sănătoase și nesănătoase.

Joc de rol:

Tema: „La piață”

Construcții:

Tema: „Să construim un teren de sport”

Activități recreative - ETAPA a III-a:

Tema: „Carnavalul fructelor și legumelor”

3. Activități pe domenii experiențiale (ADE)

Activitate integrată :

Domeniul om și societate (educație pentru societate) „Vreau să trăiesc sănătos” -
joc didactic

Domeniul psihomotoric „La cules de mere” -joc de mișcare

Tipul: sistematizare / consolidare

Forma de realizare: integrată

Scopul zilei:

-conștientizarea importanței pentru alimentarea sănătoasă și dezvoltarea armonioasă a organismului copiilor

- formarea și dezvoltarea unui stil de viață sănătos, a unui comportament corect referitor la consumul alimentelor sănătoase;

- consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază

- formarea deprinderilor motrice de mers în echilibru

-dezvoltarea capacității de a efectua operații simple de lucru cu material pus la dispoziție;

Centre:

Arta : „ Coloram jetoane cu mâncăruri sănătoase și nesănătoase”

Obiective :

Cognitiv-informaționale :

- să-și pregătească în prealabil materialul;

- să aplice corect tehnica de lucru aleasă, respectând indicațiile educatoarei;

Psiho-motorii :

- să mânuiască corect materialul primit;

- să-și coordoneze mișcările oculo-motorii;

Afective :

- să-și dezvolte simțul estetic;

- să aprecieze critic/autocritic lucrarea sa, ori pe cele ale colegilor .

Construcții: „Să construim un teren de sport”

Cognitiv-informaționale:

- să redea prin intermediul construcțiilor un teren de sport ;

Psiho-motorii:

- să mânuiască corect materialele puse la dispoziție;
- să realizeze construcțiile respectând tema dată;

Afective:

- să-și dezvolte simțul estetic;
- să coopereze cu colegii.

Joc de rol: “La piață”

Domenii experiențiale:

Domeniul om și societate (educație pentru societate)

„Vreau să fiu sănătos”- joc didactic

Domeniul psihomotoric „La cules de mere”- joc de mișcare

Cognitiv informaționale:

- să recunoască fructele și legumele

Psiho-motorii:

- să mânuiască cu rapiditate materialele puse la dispoziție;
- să selecteze materialele necesare îndeplinirii sarcinilor.

Afective:

- să coopereze cu echipa.

Sarcina de joc:

Valorificarea cunoștințelor și importanței alimentației sănătoase în dezvoltarea armonioasă a organismului copiilor.

Regulile jocului:

Copiii extrag un produs de aliment, denumesc, formulează propoziții despre efectele produsului

Elemente de joc : Surpriza, aplauze, întrecerea, închiderea și deschiderea ochilor

Domeniul psihomotoric „La cules de mere”- joc de mișcare

Cognitiv informaționale:

- să identifice materialul pregătit pentru activitate
- să folosească adecvat tehnicile de lucru însușite anterior

- să combine materialele potrivit temei;

Psiho-motorii:

- să mânuiască cu rapiditate materialele puse la dispoziție;

- să selecteze materialele necesare îndeplinirii sarcinilor.

Afective:

- să coopereze cu echipa.

Strategii didactice:

- Metode și procedee: conversația, explicația, exercițiul, demonstrația, problematizarea, ciorchinele, brainstorming-ul, metoda piramidei, învățarea prin cooperare, turul galeriei.

- Mijloace didactice:

Rutine: panoul pentru întâlnirea de dimineată, jetoane, siluete.

Centre: imagini cu alimente sănătoase și nesănătoase, lipici, coli A4, creioane colorate, fructe, legume, lego.

Activitate integrată: jetoane, ecusoane, panou, lipici, creioane colorate, coli A4, fructe, coș

Forma de organizare: frontal, individual și în grup

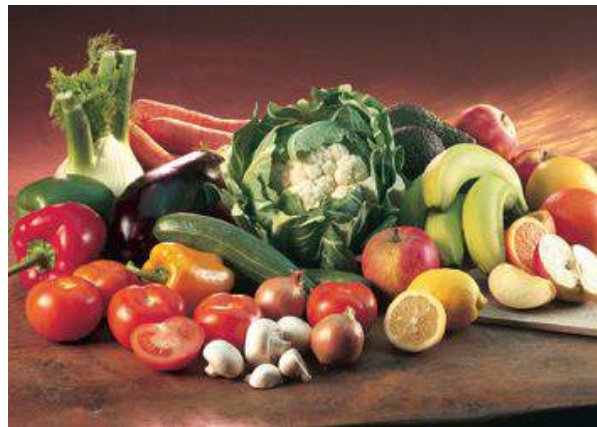
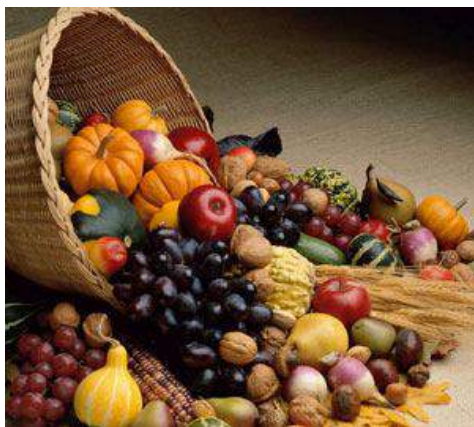
Forma de evaluare: verificare orală, aprecieri verbale, proba practică.

Bibliografie:

a)*** Curriculum pentru învățământul preșcolar (2008) M.E.C.T., București

b) Aurelia Ana, Smaranda Maria Cioflica - „Jocuri didactice pentru educarea limbajului”(2000), Ed Tehno-art

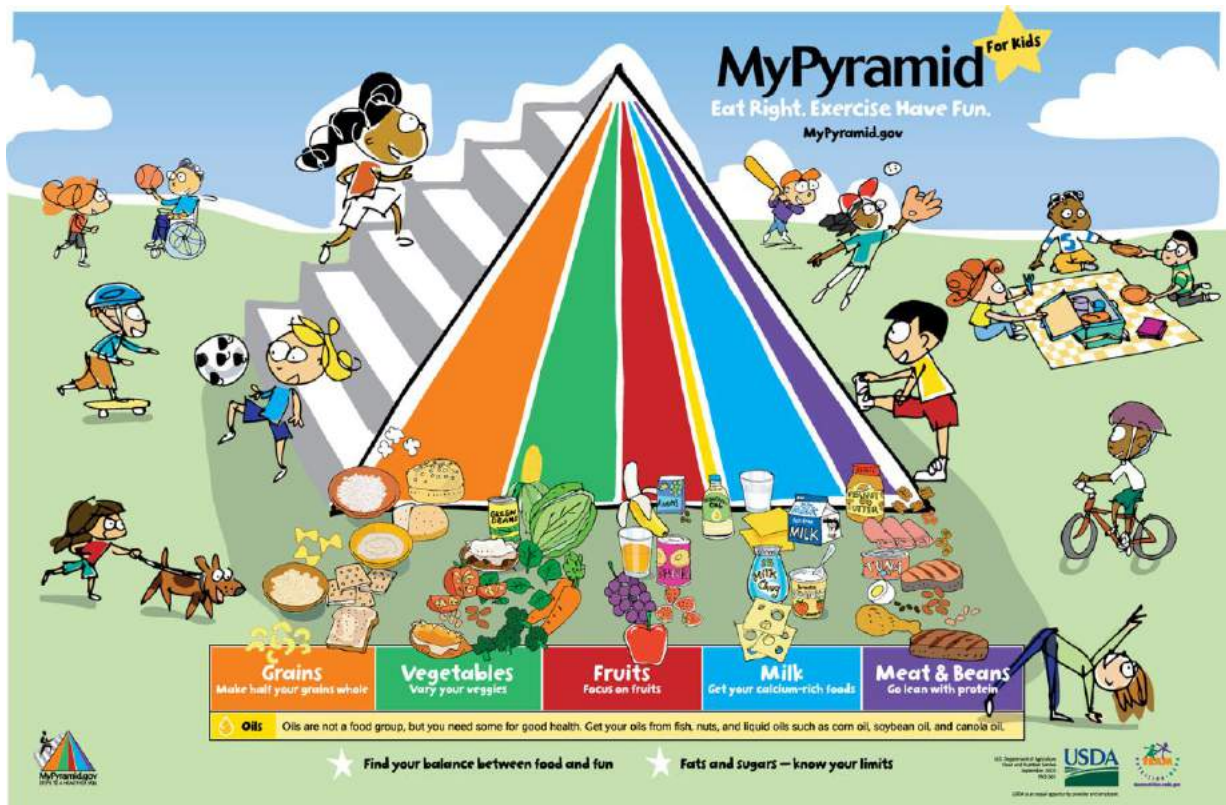
Durata: o zi





“ PIRAMIDA ALIMENTELOR PENTRU COPII “
proiect educațional în patru pași pentru nivel II

Prof. învă. preșcolar Gabriela Mihalca
Grădinița cu Program Prelungit
"Dumbrava Minunată", Satu Mare



Obiective:

- să se împrietenească cu alimentele sănătoase;
- să facă cunoștință cu alimentele mai puțin sănătoase;
- să facă cunoștință cu cele 6 grupe de alimente: cereale, legume, fructe, uleiuri, lactate, carne;
- să enumere produsele alimentare care alcătuiesc fiecare grupă;
- să enumere importanța acestor alimente în alimentația omului;
- să realizeze împreună cu părinții piramida alimentelor consumate într-o săptămână;
- să conștientizeze că trebuie să mâncăm zilnic produse din fiecare grupă de alimente .

Pasul 1: Discuția

Slogan: “Mâncăți sănătos și faceți mișcare în fiecare zi”

Se prezintă „coșul cu surprize”. Surprizele reprezintă alimente din cele 6 grupe care alcătuiesc piramida.

Se face comparație între alimentele sănătoase și mai puțin sănătoase.

Se prezintă planșa cu piramida alimentelor.

Se prezintă cele 6 grupe de alimente.

Se alege alimentele care nu trebuie să lipsească din alimentația zilnică

Se discută ce cantitate trebuie consumată zilnic din fiecare grupă

Copiii aleg cartonașele cu alimentele pe care le consumă zilnic și formează împreună piramida „alimentelor pentru copii”.

Întrebări:

Ce mâncăm? Cum mâncăm?

Ce înțelegem printr-o alimentație sănătoasă/echilibrată?

Care sunt alimentele pe care trebuie să le consumăm zilnic?

Cât trebuie să consumăm zilnic din fiecare grupă?

Ce s-ar întâmpla dacă omul nu ar mânca corespunzător?

Cum trebuie să fie alimentele pe care le consumăm?

Ce reprezintă meniul?

Ce este piramida alimentelor?

Ce reprezintă liniile verticale și cele 6 culori?

Informații utile:

Piramida alimentelor ne învață care sunt alimentele sănătoase și cât ar trebui să mâncăm zilnic din fiecare grupă (trebuie să mâncăm mai puțin din unele

alimente și mai mult din altele)

Piramida e compusă din șase linii verticale, în șase culori, reprezentând câte o grupă alimentară fiecare:

PORTOCALIU “jumătate din cereale să fie integrale”;

Cereale : orez, ovăz, porumb etc. și produsele din cereale: pâine, paste etc. Ele ne dau energia de care avem nevoie pentru a ne îndeplini activitățile zilnice.

Cât trebuie să mâncăm?

Copiii între patru și opt ani au nevoie de 4-5 porții zilnic

Ce înseamnă o porție?:

- O felie de pâine;
- O jumătate de cană de cereale gătite (orez, ovăz);
- O jumătate de cană de orez sau paste;
- O cană de cereale (din cele pentru micul dejun), fără adaos de zahăr sau ciocolată.

VERDE :“consumați o varietate de legume”

Legume. Acestea sunt foarte importante, mai ales cele portocalii sau cele cu frunze verde-închis, deoarece conțin cele mai multe vitamine. De aceea trebuie să le consumăm zilnic și, pe cât posibil, crude.

Cât trebuie să mâncăm?

Copiii între patru și opt ani au nevoie de două porții.

Ce înseamnă o porție?:

- O porție de legume înseamnă o cană de legume tăiate în bucățele. Este important să mâncăm din toate legumele.

ROȘU “orientați-vă atenția spre fructe”

Fructele conțin și ele vitamine și sunt delicioase.

Cât trebuie să mâncăm?

Toți copiii au nevoie de cel puțin două porții de fructe zilnic.

Ce înseamnă o porție?

O porție înseamnă o cană de fructe tăiate în bucățele. Este important să mâncăm fructe diferite și să nu curățăm coaja (care este comestibilă), deoarece aceasta conține multe vitamine.

GALBEN “învățați despre grăsimi”

Uleiurile nu sunt un grup de alimente, dar ai nevoie de ele pentru o sănătate bună. Ia uleiurile din pește, nuci și uleiuri lichide, cum ar fi uleiul de porumb și soia

ALBASTRU “Consumați alimente bogate în calciu”

Lactatele conțin calciu, care este foarte important pentru dezvoltarea oaselor

Cât trebuie să mâncăm?

Copiii între patru și opt ani au nevoie de două porții zilnic.

Ce înseamnă o porție?:

O porție de lactate înseamnă o cană de lapte, iaurt sau brânzică de vaci. Cele mai bune sunt iaurturile naturale.

VIOLET “alegeți proteine din surse mai puțin grase”

Carnea, fasolea, peștele și nucile. Toate conțin proteine, fier și alți nutrienți. Alege carnea slabă de pui sau vită. Mezelurile conțin conservanți și alte substanțe artificiale, care sunt dăunătoare organismului.

Cât trebuie să mâncăm?

3-4 porții pentru copii între patru și opt ani.

Ce înseamnă o porție?

O porție înseamnă:

- 30 de grame de carne sau pește;
- un sfert de cană de fasole uscată;
- un ou;
- o lingură de unt de arahide;
- 30 de grame de nuci, alune, semințe de floarea soarelui.

Este important să guști din fiecare și să nu fii mofturos!

Dar să nu uităm un lucru foarte important:

APA ESTE CEL MAI IMPORTANT ELEMENT PENTRU VIATA NOASTRA.

Câtă apă trebuie să consumăm?

Avem nevoie de opt porții pe zi.

Ce înseamnă o porție?:

O porție înseamnă un pahar

Se stabilesc împreună cu copiii care sunt alimentele sănătoase (mierea, laptele, fructele, legumele, iaurturile naturale, pâinea integrală, cerealele integrale, orezul, peștele, nucile, alunele, laptele, brânza, carnea de pui, carnea de vită, sucurile naturale din fructe și legume, apa) și cele mai puțin sănătoase (gogoșii, plăcintele, mezelurile, zahărul, ciocolata, sucurile și băuturile carbogazoase, cartofii prăjiți, înghețata, bomboanele, pizza, hamburger, ketchup-ul etc.)

Ce-i de făcut?

- să înlocuim zahărul cu miere de albine

- să înlocuim uleiul rafinat cu uleiul presat la rece (extravirgin);
- să alegem întotdeauna fructe și legume proaspete în locul celor conservate sau congelate;
- să înlocuim pâinea albă cu pâinea integrală sau graham;
- să evitam dulciurile, snacksurile, mezelurile deoarece nu sunt sănătoase;
- să înlocuim băuturile carbogazoase, cu sucuri naturale și ceaiuri din plante făcute acasă ;
- să înlocuim dulciurile cu fructe proaspete;
- să alegem alimente preparate prin fierbere și nu prin prăjire;
- să facem activități fizice în fiecare zi: alergați, plimbați-vă, înotați, jucați-vă, urcați scările, mergeți cu bicicleta etc.

Pasul 2: Jocul

Joc de masă: “ Piramida alimentelor” reconstituire

Știința: “Meniul unei zile” stabilirea meniului pentru o zi folosindu-se de cartonașe

Joc de rol: “ Micul dejun ” - prepararea meniului în funcție de rețeta în imagini

Construcții: “Piramida alimentelor” construcții din cuburi.

Joc senzorial: “ Ghici ce-ai gustat? ”

Pasul 3: Povestea " Povestea legumelor lăudăroase "

Într-o zi de toamnă, gospodina s-a dus la piață să facă cumpărături. Și-a încărcat coșul cu de toate: ceapă, cartofi, ardei, morcovi, roșii, pătrunjel, varză.

Legumele din coș au început să se certe între ele pentru că erau îngrămădite, că nu aveau loc, că fiecare ar fi vrut să stea deasupra, la aer. Ardeiul iute, fiind mai mititel se simțea destul de bine și spuse:

- Ce tot vă certați? Aveți puțină răbdare, că în oală o să aveți destul loc, când o să fierbeți.

Apoi interveni gogoșarul, fratele ardeiului iute.

-Tu să taci frățioare! Nu vezi ce mic și prăpădit ești? Parcă n-ai frate cu mine și cu ardeiul galben.

-Lasă-l în pace pe fratele nostru, că-i mic și nu știe ce spune - zise ardeiul galben.

Și tot certându-se între ei, gospodina a ajuns acasă și a așezat legumele pe masă pentru a le spăla, curăța și pune la fiert.

Când s-au văzut pe masă, fiecare a început cu lauda; morcovul a zis că el e cel mai dulce și mustăcios, gogoșarul că-i gras, roșu și gustos, varza că-i cea mai înfoiată și frumoasă.

Atunci ardeiul iute, cum n-avea astâmpăr interveni și spuse:

-Nu vă mai certați, că-n oală o să ajungeți și-o să fierbeți de n-o să vă mai vedeți.

Gospodina a spălat legumele, le-a curățat și în oală le-a tocat. Când ciorba a fost gata, a fost pusă în farfurii la răcit. Cum nu se mai auzea nimic, ardeii iute, ca să nu tacă, a început să întrebe.

-Ce stați supărate, nu mai aveți glas? Ați râs de mine că sunt mititel dar eu tot proaspăt am rămas, nu ca voi niște legume fierte. Și nu bine a terminat vorba că bunicul l-a și luat și din el a mușcat, apoi a exclamat.

- Vai ce ardei mititel, dar e iute, vai de el!

Și așa s-a terminat povestea noastră cu legumele lăudăroase după cum spune și proverbul “Lauda de sine nu miroase a bine!”

Pasul 4: Aplicația

Tema de casă: “Intocmiți piramida alimentelor pe care le-ați consumat săptămâna aceasta”

Materiale necesare :

Varianta 1: Desen

- piramida alimentelor alb-negru
- creioane colorate
- carioca

Sarcini pentru părinți și copii:

- colorați piramida în culorile corespunzătoare folosind creioanele colorate;
- scrieți cele 6 grupe de alimente;
- desenați folosind carioca ce produse ați consumat în săptămâna aceasta.

Discutați împreună cu copiii despre piramida alimentelor pe care le-ați consumat, apoi stabiliți împreună cu copiii ce puteți înlocui, adăuga sau scoate din meniul dumneavoastră.

Varianta 2 - Aplicație

- o coală de bloc de desen;
- fișa cu piramida alimentelor pentru copii, color;
- cartonașe cu grupele de alimente;
- foarfeca;
- lipici;

Sarcini pentru părinți și copii:

- decupați cartonașele cu cele 6 grupe;
- lipiți piramida pe foaia de bloc;
- lipiți cartonașele în locul corespunzător;

- decupați/ desenați ce alimente ați consumat în această săptămână

Discutați împreună cu copiii despre piramida alimentelor pe care le-ați consumat, apoi stabiliți împreună cu copiii ce puteți înlocui, adăuga sau scoate din meniul dumneavoastră.

ALIMENTAȚIA COPIILOR, UN JOC SĂNĂTOS

activități educative pe bază de metode activ-participative, nivel II

Prof. înv. preșcolar Gale Nicoleta
Grădinița cu Program Prelungit "Dumbrava Minunată", Satu Mare

În cadrul întâlnirii de dimineață salutul copiilor se poate realiza astfel:

Copiii vor fi așezați în formă de cerc, iar dintr-un săculeț vor scoate pe rând câte un jeton cu imaginea unui fruct sau a unei legume. Se vor saluta astfel:

- Bună dimineața, morcov! Ești o legumă portocalie cu gust dulce.
- Bună dimineața, cartof! Cartofii pai sunt delicioși.
- Bună dimineața, măr! Ești un fruct rotund și roșu.

.....
Fiecare copil va denumi fructul/leguma de pe jeton specificând caracteristici ale acestuia/acesteia.

La finalul salutului în cadrul activității de grup propun jocul Fructul misterios (Leguma misterioasă). Un copil ales va avea prinsă pe spate imaginea unui fruct. Pentru a ghici ce fruct reprezintă copilul, va trebui să adreseze întrebări colegilor, aceștia din urmă răspund doar prin DA sau NU.

În cadrul acestui joc, copiii dobândesc informații cu privire la proprietățile fizice ale fructelor/legumelor, modalități de consum a acestora, vor învăța să pună întrebări și să gestioneze corect informațiile primite.

Etapa Jocuri și activități alese:

Sector: Știință

Poțiuni magice

Materiale: fructe, legume, storcătoare, vase, cuțite de plastic, pahare de unică folosință.

La acest sector, copiii vor avea la dispoziție fructe și legume (mere, pere, roșii, portocale, lămâi, morcovi, sfecla roșie, kiwi etc.) Cu ajutorul storcătorului de

fructe și sub supravegherea educatoarei, copiii vor fi lăsați să prepare singuri diferite sucuri, să le amestece și să găsească cea mai buna combinație. Vor preciza gustul sucului obținut, culoarea, și vor denumi poțiunea în funcție de preferințe (poțiunea OCHI DE ȘOIM - educatoarea precizează faptul că morcovii ajută vederea, poțiunea PUTERII, poțiunea FRUMUSETII etc). Prin acest experiment copiii vor dobândi deprinderi de a utiliza ustensile, vesela și aparatura adecvată preparării unor sucuri naturale, vor observa caracteristicile fructelor și legumelor.

Sector Artă

Materiale: planșa cu piramida alimentelor, foi cartonate, creioane colorate.

Copiii vor avea de realizat prin desen o listă de meniu care să conțină mâncare sănătoasă pentru copii. Se va urmări ca în meniu să se regăsească mâncarea potrivită celor trei mese principale. Educatoarea va nota în dreptul fiecărui desen ce anume a vrut copilul să reprezinte. Înainte de a începe activitatea la acest sector se va purta o discuție despre alimentele sănătoase și piramida alimentelor.

În cadrul acestei activități, copiii vor dobândi cunoștințe cu privire la servirea unei mese echilibrate, importanța consumului de fructe și legume, pește, produse lactate precum și modul sănătos de consum și preparare al acestora.

Sector: Joc de rol

Cel mai bun bucătar

Materiale: rețete ilustrate, tacâmuri, vase, fructe, legume, conserve din pește, șortulete, bonete, condimente.

La acest sector, copiii vor avea posibilitatea să gătească urmărind cu atenție ingredientele propuse de rețetele ilustrate. Se vor folosi rețete simple de salate (de fructe și legume, pește cu legume). În cadrul acestei activități copiii vor dobândi deprinderi de a prepara singuri anumite mâncăruri folosind diverse fructe și legume, vor gusta anumite combinații între acestea. De asemenea, vor fi puși în situația de a identifica și alege ingredientele necesare, de a respecta normele de igiena în timpul pregătirii preparatelor.

Activități pe domenii experiențiale:

DOS DEC

Materiale: imagini din poveste, farfurii din carton, creioane colorate.

Activitatea va începe prin expunerea unei povestiri create de educatoare. În poveste este vorba despre căprita Tița care a fost invitată la o petrecere. Fiind foarte lacomă s-a repezit la mâncarea gustoasă aflată pe mese: pizza, hamburgeri, cartofi pai, bomboane cu aromă de fructe, prăjituri cu ciocolată, salata de fructe. După ce a

mâncat copios a băut mai multe pahare de Coca Cola. Nu a trecut mult timp și căpriței Tița i s-a făcut foarte rău. A fost dusă de urgent la spital. Medicul i-a recomandat ca de acum încolo să fie mai atentă cu mâncarea, să mănânce sănătos.

Dupa expunere, copiii vor avea de identificat mâncarea nesănătoasă servită la petrecere. Să precizeze care a fost comportamentul negativ al personajului (lăcomia). În continuare, sarcina copiilor va fi de a desena pe farfuriile din carton mâncarea pe care ei o consideră sănătoasă și care o poate vindeca pe căprita Tița.

PETRICĂ FIR-DE-AȚĂ

de Varga Katalin:

poveste tradusă și adaptată din limba maghiară de către Ildiko Pallai
medic, Biroul de promovare a sănătății, din cadrul DSP

Eu nu am umblat la grădiniță, deoarece eram mic și slab, și Tati și Mami erau îngrijorați pentru mine.

Bunica avea grijă de mine când Tati și Mami erau la serviciu. Bunica mă iubea foarte mult și mă ajuta tot timpul. Dimineața mă spăla. Eu mi-am dorit foarte mult să mă spăl singur, ca și copiii din vecini, dar bunica spunea:

– Pentru un copil mic este mai bine dacă îl spală cineva, căci copilul mic adesea stropește apa împrejur, pe podea, înmoaie săpunul cu apa, își lasă gâtul mâzgălit.

Și oricum: un copil, singur, se spală mult, mult mai lent decât dacă îl ajută cineva, și astfel poate răci ușor.

După ce mă spăla, bunica mă îmbrăca și luam împreună micul dejun. Bunica îmi ținea ceașca să beau.

Eu mi-am dorit foarte mult să mănânc fără ajutor, ca și copiii de grădiniță dar, după părerea bunicii, un copil mic răstoarnă ușor cafeaua cu lapte, își taie mâna cu cuțitul, și pătează fața de masă cu miere când ar vrea să ungă pâinea.

Nemaivorbind de faptul că un copil mic, singur, mănâncă mult mai lent decât ca și atunci când îl ajută cineva, și astfel abia îi mai rămâne timp pentru joacă.

Mie îmi plăcea foarte mult să mă joc, iar bunicii îi plăcea dacă am aveam

voie bună, de aceea, înainte-de-masă întotdeauna mă ducea jos, la terenul de joacă. Acolo puteam să alerg puțin. Nu pentru mult timp: căci un copil mic se încălzește alergând, apoi răcește spunea bunica.

Puteam să mă dau și cu leagănul puțin. Nu pentru mult timp: căci un copil mic, dacă rămâne mult pe leagăn, poate ameți ușor - asta îmi repeta mereu bunica.

Dacă aveam chef, puteam să mă joc cu mingea. Nu pentru mult timp: căci un copil mic poate să cadă ușor în timp ce se joacă cu mingea, și își julește pielea pe picioare, iar bunica nu vroia ca eu să pațesc asta.

Dacă vroiam, puteam să mă dau cu trotineta. Nu pentru mult timp: căci un copil mic obosește repede, și obosit mai bine ar dormi decât ar mânca.

Și ce va fi atunci cu masa de prânz?

Cu masa de prânz cu care mă aștepta în fiecare zi, bunica.

Eu mi-am deschis gura, ca bunica să poată să-mi dea mâncarea cu lingura. Între timp mi-am închis ochii, sperând să se termine mai repede mâncarea... Dar degeaba! Oricât de moale și gustoasă prepara mâncarea bunica, oricât de harnic mi-am tot deschis gura, și oricât de tare mi-am strâns ochii, mâncarea tot nu vroia să se mai termine.

Seara bunica spunea tristă lui Mami și lui Tati:

– Copilul iarăși nu a mâncat cum trebuie la prânz. Probabil e bolnav!

Mami aducea speriată termometrul, tati își punea mâna îngrijorat pe capul meu, bunica mă băga repede în pat. Febră însă nu aveam. Familia s-a mai liniștit nițel. Bunica mi-a adus cina pe tavă poate că mâncatul în pat va reuși mai bine!...

Dar degeaba mi-a dat mâncarea bunica, degeaba mi-a dat mâncarea mami, degeaba mi-a dat mâncarea tati, cina tot nu vroia să se termine.

– Nu mănânc, nu-mi trebuie! plângeam.

– Dacă nu mănânci, rămâi micuț a răspuns mami.

– Nu-i nicio problema! îmi ștergeam ochii. Vreau să rămân micuț!

– Ehei, asta nu-i așa de simplu! a zis tati. Dacă nu mănânci, nu numai că rămâi micuț, ci se va întâmpla ceva și mai trist cu tine, vei păți ca și Caspar cu supa.

– Ce a pățit Caspar cu supa? întrebam curios, pentru că tati știa povești excelente.

POVESTEA LUI TATI DESPRE KASPAR CU SUPA

Kaspar era un băiețel

Rumen la față și rotofel

Tot timpul vesel ce să mai spun?

Era băiatul sănătos tun.

Mânca cu poftă din farfurie
Supa lui bună, dar nu se știe
Ce i-a venit așa de-o dat'
Căci pe mâncare s-a suparat
De supa bună nu se-atingea
Și fără minte Kaspar striga:
„– Nu mănânc supa din farfurie
Fiindcă așa mi-a venit mie
Să știți, pentru nimic în lume
Nu mănânc supa orice mi-ați spune.”
Ce să vedeți ? a doua zi
Kaspar începe un pic a slăbi.
Și totuși, când supa i se-aducea
Cu toată gura Kaspar țipa
„– Nu mănânc supa din farfurie
Fiindcă așa mi-a venit mie
Pentru nimic pe lumea asta
Eu nu mănânc supa și basta!”
A treia zi tot n-a mâncat
Kaspar slăbea neîncetat
Tot nu mânca; slăbea, slăbea,
Ca untu-n soare se topea
Acum nu mai putea striga
Dar, smiorcaind, zicea așa;
„– Nu mănânc supa din farfurie
Fiindcă așa mi-a venit mie”
Kaspar era un firicel
A patra zi, bietul de el
Abia mai poate şușoti.
Dar să vedeți a cincea zi
Parinții n-au mai așteptat
Și la spital l-au internat

(poezia lui Hoffmann)

Istorieara m-a făcut să mă sperii puțin, și am mâncat eroic mâncarea de zarzavat. Însă când am văzut prăjitura, mi-am închis ochii și am dat din cap categoric: nu. Mama mă privea îngândurată:

– Totuși îl duc la medic, nu-mi place cât de palid e.

Tanti doctor m-a consultat minuțios, dar nu mi-a găsit nicio boală.

– Copilul este cam subțirel și palid, dar de altfel este sănătos. Trebuie să stea mai mult în aer liber, să zburde și, bineînțeles, să mănânce mai mult.

– Nu-mi place să mănânc, mi-am aplecat capul.

– Dar ce îți place să faci? m-a întrebat tanti doctor, ca și cum n-ar fi auzit ce am spus mai înainte.

– Îmi plac multe, am răspuns. Îmi place să construiesc casă și castel din cuburi. Cu soldățeii de plumb pot să mă joc o poveste întreagă a căpitanului și soldaților. Îmi place să mă joc și cu trenulețul, dar cel mai mult îmi place să mă joc de-a astronautul.

– Minunat! s-a bucurat tanti doctor. Dacă atâtea jocuri îți plac, atunci vei înțelege mult-mult mai bine și povestea mea. Și îndată a scos niște planșe colorate din dulap. Fii atent, Petrică! mi-a zis. Cu aceste planșe colorate îți povestesc povestea alimentelor.

POVESTEA ALIMENTELOR

Dacă cunoști secretul mâncărurilor, atunci te poți juca un joc nemaipomenit și în timp ce mănânci.

Fii atent la prima planșă!

Acestea sunt materialele de construcții pentru corpul tău!

Așadar, când mănânci carnea, cașcavalul, ouăle, brânza, sau când bei laptele, smântâna, este exact ca și cum te-ai juca cu cuburi.

Ca și cum, din cuburile puse unul peste altul, poți construi un turn tot mai mare și mai mare, tot așa, de la aceste alimente, ca și cum ai folosi niște cuburi invizibile, crești tot mai mare.

Dar acestea, în sine, nu sunt destule, căci tu te și miști, fugi, câteodată așa de repede, ca un tren accelerat. Ca trenul să poată porni, trebuie să se încarce locomotiva cu combustibil. Pentru a alerga, a se juca, a munci, și corpul omenesc are nevoie de combustibil.

Fii atent la planșa a doua!

Acestea sunt combustibilii corpului tău!

Dacă punem mai mult cărbune în locomotivă, atunci se va mișca mai bine, mai rapid, adică trage mai ușor șirul de vagoane. Dacă mănânci mai mult din

alimentele de pe a doua imagine, atunci și tu vei face față mai bine la mișcare, nu vei obosi așa de repede, adică: atunci când mănânci unt, pâine, pește, paste făinoase, prăjitură, mazăre, fasole, cartofi, portocale banane sau zahăr, este exact ca și când te-ai juca de-a trenulețul.

Fruitele, legumele și zarzavaturile sunt soldăteii care te apără!

Fiecare bucățiță dintre ei este așa de puternică, precum un soldățel cu lance. Când corpul tău este atacat de microbii care vor să te îmbolnăvească, atunci acești soldăței le înving.

Bineînțeles, cel care mănâncă puține fructe, legume și zarzavaturi, acela va avea adesea dureri de cap, i se va îmbolnăvi gâtul, se poate întâmpla să facă chiar o boală mai serioasă!

Deci, cel care mănâncă destul din alimentele de pe toate cele trei planșe, acela va crește frumos, se va face puternic, nu va obosi, și se va îmbolnăvi mult mai rar.

Iar cel care alege, și scormonește prin mâncare, acela va fi subțirel și slab și ca adult, va obosi adesea, și se va îmbolnăvi adesea.

Adică: nu poate fi pilot astronaut.

Deoarece numai adulți sănătoși pot fi admiși ca piloți astronauti.

– Deci, Petrică Fir-de-ață, și-a terminat povestea tanti doctor, vrei să te joci de-a constructorul, de-a trenulețul, de-a soldăteii în timp ce mănânci? Ai dori să te faci un adult așa de puternic și sănătos ca și astronautii?

– Aș dori foarte mult am răspuns. Dar eu nu sunt Petrică Fir-de-ață, ci Petru Olaru.

– Chiar? s-a mirat tanti doctor. Tu ești Petru Olaru? Nu cred. Tu ești Petrică Fir-de-ață, și acela vei fi și toamna, la școală, dacă vei continua așa!

Și eu am promis, că de acum înainte mănânc cum trebuie, ca nu cumva să mi se spună Petrică Fir-de-ață la școală.

O, ce ușor e să promiți ceva! Și ce greu e să te ții de promisiune! Mai ales dacă jocul de-a construit, de-a trenulețul și de-a soldăteii cu alimentele este un joc invizibil.

Cum am băut o ceașcă de lapte, imediat am fugit la tocul ușii, să măsoz cât am crescut.

Cum am mâncat o felie de pâine cu unt, am început să alerg, și m-am ascultat, să văd, oare fac și eu zgomot ca trenul?

Dar nu am crescut niciun centimetru, și nu am auzit nici că aș scoate un zgomot ritmat ca trenul.

– Ce prostuț ești, Petrică dragă! râdea Tati. Ca să crești mare, trebuie să bei multe-multe cești de lapte, și omul nu face zgomot ca o mașină sau o locomotivă.

– Jocul acesta al lui tanti doctor nu valorează nimic! ziceam bosumflat.

Așa s-a întâmplat, că am scormonit mai departe prin mâncare, iar când am ajuns la școală, în clasă eu am fost Petrică Fir-de-ață.

CAPITOLUL IV

TIPURI DE MENIURI ȘI REȚETE CULINARE ELABORATE DE PĂRINȚI PENTRU MASA COPIILOR LA GRĂDINIȚĂ

WORKSHOP CU PĂRINȚI DIN 7 GRĂDINIȚE
PENTRU ELABORAREA UNOR MENIURI SĂNĂTOASE PENTRU COPII



MENIURI SĂPTĂMÂNALE ELABORATE DE PĂRINȚI

MENIU SĂPTĂMÂNAL 1

	luni	marți	miercuri	joi	vineri
mic dejun	lapte, pâine, unt, gem de căpșuni	omletă, salată de roșii, ceai de fructe, pâine	lapte cu cereale integrale	pâine cu pastă de brânză, roșii	grîș în lapte
gustare 1	cireșe	iaurt	sandwich cu șuncă, roșie și cașcaval	mere	clătite cu gem
prânz	supă de legume, musaca de conopidă cu pulpă de pui, pâine	supă de păstăi, piure de cartofi cu ciuperci, salată de varză	ciorbă de perișoare, cartofi franțuzești	supă de carne de pui, salată mexicană cu șnițel de pui	supă de vișine, spanac cu ficăței

gustare 2	chec cu vișine	zmeură	tartă cu fructe	iaurt cu vișine	cireșe
cina	mămăligă cu brânză și smântână	budincă de orez	file de pește	papanași cu brânză	tăieței cu brânză și smântână

MENIU SĂPTĂMÂNAL 2

	luni	marți	miercuri	joi	vineri
mic dejun	pâine cu cremă de brânză, ceai cu miere	lapte cu cereale	pâine cu unt și ou, ceai	pâine integrală cu unt și șuncă, ceai	pâine integrală cu unt și dulceață, lapte
gustare 1	mere	banane	cozonac cu nuci	pere	iaurt cu musli
prânz	supă de pui cu tăieței, carne la cuptor cu piure de cartofi și salată de sfeclă roșie	supă de varză acră cu cârnați de casă, orez cu ficat de pui și salată de castraveți, pâine	ciorbă de perișoare, cuș-cuș cu piept de pui și salată de varză	supă de fasole uscată, pâine, batonașe cu cartofi și iaurt	supă de fructe, mazăre scăzută, ruladă fiartă, pâine
gustare 2	budincă	mere cu biscuiți	măr copt	papanași cu smântână	cremă de dovleac
cina	pește filé cu legume la cuptor, pâine	mămăligă cu brânză și smântână	orez în lapte	pulpe de pui cu legume la grătar, pâine	cartofi copti cu unt, varză acră, pâine

MENIU SĂPTĂMÂNAL 3

	luni	marți	miercuri	joi	vineri
mic dejun	lapte cu cereale cu fructe	sandwich cu unt, șuncă și roșie	cacao cu lapte, pâine cu unt și gem	crenvurști, muștar, pâine, ceai	orez cu lapte și stafide
gustare 1	mere	biscuiți	mere	fructe confiate	semințe cu miere

prânz	supă de cartofi cu zarzavat și smântână, mâncare de varză dulce cu piept de pui, piersică	ciorbă țărănească (mânzat), pește cu orez legume, pere	gulaș cu carne de porc, papanăși, struguri	supă de ciuperci, dovlecel scăzut cu chifteluțe, prune	supă de fasole verde, pulpe de pui la tavă cu cartofi natur și salată asortată, struguri
gustare 2	Eugenia	iaurt	pișcot cu gem	banană	portocală
cina	mămăligă cu brânză și smântână	cartofi copti cu unt	sufleu cu conopidă	budincă de orez cu mere	sufleu de broccoli

MENIU SĂPTĂMÂNAL 4

	luni	marți	miercuri	joi	vineri
mic dejun	ceai, pâine cu unt, ridichi	lapte cu cereale	ou fiert, roșii, pâine, ceai	orez în lapte cu stafide	iaurt, corn cu nucă
gustare 1	banane	mere	portocale	salată de fructe	mere
prânz	supă de pui cu tăieței, pulpe de pui cu legume asortate	supă de varză, cuș-cuș cu piept de pui la grătar, salată verde	supă de fructe, ficăței soté cu mămăligă, salată de varză dulce	supă de fasole cu ceapă verde, macaroane cu brânză și smântână	supă de chimen, colțunași cu gem
gustare 2	iaurt de fructe	cozonac cu nucă	sandwich cu șuncă și ardei	baton de cereale	brânzoaică
cina	griș în lapte	papanăși cu brânză și smântână	cartofi franțuzești	pâine cu cremă de unt și cașcaval	crenvurști cu pâine și muștar

REȚETE CULINARE DE LA PĂRINȚI

Mâncare de spanac cu ouă ochiuri

INGREDIENTE: pentru 6 porții

- 1 kg de spanac
- 500 ml lapte
- 2 linguri făină
- 2 linguri ulei
- 2 căței usturoi
- 1 linguriță sare
- 2 ouă /persoană



MODUL DE PREPARARE:

Spanacul se spală bine, se fierbe 20 minute în $\frac{1}{4}$ l apă clocotită cu sare, apoi se pune în strecurătoare. După răcire, spanacul se toacă mărunt. Uleiul se pune într-o cratiță, se pune făina, se adaugă usturoiul pisat și se lasă 1 minut, apoi se adaugă laptele amestecând continuu, se pune spanacul tocat și se dă în clocot 4 - 5 minute. Mâncarea se servește cu ouă ochiuri presărate cu cașcaval.

Poftă bună!

Crasnai Luminița
GPP "14 Mai" Satu Mare

Cuș-cuș cu piept de pui și legume

INGREDIENTE:

- 2 tăvițe de piept de pui prăjite la grill
- 2 pungi de cuș-cuș
- -brocoli, conopidă, morcovpentru ornat și frunze de pătrunjel
- 2 borcane de castraveți murați
- condimente, pastă de ardei dulce, muștar pătrunjel

Mod de preparare

Se condimentează carnea cu cele enumerate, după gust, se lasă 15-20 de minute la macerat după care se pune pe grătarul încins cam o jumătate de oră. Se pune cuș-cușul la prăjit, până se rumenește puțin, apoi se adaugă apă și se fierbe.

Legumele se fierb separat cu o linguriță de sare și vor fi servite ca garnitură lângă pieptul de pui cu cuș-cuș.

Poftă bună!

Lungu Anamaria Alina
GPP ” 14 Mai ” Satu Mare

Salată de primăvară “Verona”

INGREDIENTE:

- 4 cartofi
- 2 morcovi
- 4 ridichi albe mici sau una mare
- 1 legătură de ceapă verde
- 5 ouă
- 250 gr. branză telemea semisărată
- 250 ml ulei
- 2-3 linguri smântână cremoso

MODUL DE PREPARARE:

Se fierb cartofii în coajă, morcovii se fierb mai puțin pentru a rămâne mai tari.

Poftă bună!

Hotca Florentina
GPP “14 Mai” Satu Mare

File de cod cu cartofi natur

INGREDIENTE:

- 0,5 kg cartofi;
- 2 bucăți de file de cod (proaspăt);
- 6 roșii Cherry (galbene și roșii);
- 200gr. Mozzarella (cu zer) ;
- pătrunjel verde;
- 2 linguri de ulei de măsline;
- 25 gr. unt ;
- frunze de busuioc ;
- sare și piper



MODUL DE PREPARARE:

Se fierb cartofii, tăiați în prealabil în cuburi. După ce s-au fiert se storc de apă, se dau cu un jet de ulei și frunze de pătrunjel, tăiate mărunt. Se unge cu unt o tavă. Codul de pește condimentat cu sare și puțin piper, stropit cu ulei de măsline se așează în tavă. În tavă, lângă cod, se pun roșiile Cherry și busuioc. Se lasă la cuptor 15 minute. Se scoate din cuptor și se pune mozzarella ruptă în bucățele peste pește. Se dă tava din nou la cuptor pentru 5 minute. Se servește cu cartofi natur.

Poftă bună!

Părinte: Lucaciu Alexandra
GPP *Mondiala* Satu Mare

Cartofi umpluți cu ciuperci

INGREDIENTE:

- 8 cartofi potriviți;
- 300 gr. ciuperci ;
- un ardei gras;
- -o roșie;
- -o ceapă verde;
- -2 ouă;
- 2 linguri bulion;
- 50gr. unt;
- pătrunjel verde;
- 3 linguri de ulei;
- sare, boia și piper



MODUL DE PREPARARE:

Se fierb cartofii în coajă, când sunt fierți se pun la răcit, se decojesc. Cartofii se taie în două, scobindu-se miezul. Ceapa, ciupercile și ardeiul gras se taie cubulețe, se călesc în 3 linguri de ulei și trei linguri de apă. Spre finalul călirii se adaugă roșia decojită și tăiată cubulețe, miezul de cartof, pătrunjel verde, sare, boia și piper după gust. Compoziția rezultată se lasă 5 minute la răcit, apoi se adaugă ouăle amestecând bine. Jumătățile de cartofi se umplu cu compoziția rezultată, se așează în tava unsă cu unt, peste care se toarnă bulionul diluat în 200 ml apă. Se bagă la cuptor 25-30 minute.

Poftă bună!

Părinte: Lengel Claudia
GPP *Mondiala* Satu Mare

Tort cu fructe

INGREDIENTE:

- 6 ouă;
- 10 linguri zahăr;
- 6 linguri făină;
- 300 ml lapte;
- o budincă de vanilie;
- o banană;
- un kiwi;
- 100 gr. vișine sau cireșe;
- gelatină;
- zeamă de lămâie;
- 250 ml frișcă;
- sare



MODUL DE PREPARARE:

Se face un blat din 6 albușuri bătute spumă cu 6 linguri de zahăr, se adaugă 6 gălbenușuri și 6 linguri făină. Se pune compoziția într-o formă rotundă pentru tort, unsă cu unt și tapetată cu făină. Se coace aproximativ 50 de minute, la foc mic. Crema: 300 ml lapte, budinca de vanilie și 3 linguri de zahăr se fierb până la omogenizare, se lasă la răcit. Blatul de însiropează, se pune crema, peste care se așează fructele. Peste fructe toarnă gelatina (o gelatină fiartă în 200 ml apă, o lingură de zahăr, zeamă de lămâie). Tortul se ornează cu frișcă.

Poftă bună!

Părinte: Boca Ildiko
GPP *Mondiala* Satu Mare

Salată *Puișorul șugubăț*

INGREDIENTE:

- 500 gr piept de pui fiert în prealabil și tăiat
- 300 gr de paste
- 350 gr broccoli
- 150 ml smântână
- 150 gr brânză topită
- 1 morcov
- 1 ceapă roșie tăiată mărunt
- 1 ardei galben tăiat fâșii subțiri
- un vârf de cuțit de oregano
- un vârf de cuțit de piper măcinat (după gust)
- ½ linguriță de sare



MODUL DE PREPARARE:

Se fierb pastele timp de 10-12 minute în 3 l apă clocotită. În apă se pune în prealabil o jumătate de linguriță de sare și două linguri de ulei de măsline pentru a ne asigura că pastele nu se lipesc. Deodată cu pastele se pune și morcovul la fiert, iar în ultimele 5 minute de fierbere se adaugă în aceeași cratiță ca și pastele, broccoli-ul. Se toarnă apoi într-o strecurătoare și se clătesc bine sub jet de apă rece și se scurg bine. Se amestecă într-un castron brânza topită, smântâna, piperul, sare după gust și oregano-ul pentru a obține sosul. Se pune pastele, broccoli-ul și morcovul tăiat cuburi, într-un vas mare și se amestecă. Se adaugă puiul, ceapa și ardeiul iar deasupra se toarnă sosul și se amestecă ușor până se omogenizează salata. Se servește după ce s-a răcit puțin.

Poftă bună!

Florescu Gyongy - părinte
Grădinița Romano-Catolică *Ham Ianos*, Satu Mare

Dovlecei umpluți

INGREDIENTE:

- 5 dovleci proaspeți (zucchini)
- 300 gr carne tocată pui
- 1 cană de orez
- condimente după gust
- ardei roșu, mărar, ceapă, pastă roșii sau bulion
- lapte, apă
- cașcaval ras



MODUL DE PREPARARE:

Se spală bine dovlecii, se taie capetele și se taie în două de-a lungul, se curăță interiorul de sâmburi cu o lingură. Se presară interiorul cu sare și se lasă 10 minute! Se unge o tavă cu unt. Se pune ceapă la călit în puțin unt sau ulei de măsline, după care se pune carnea tocată, se amestecă până la „albire”, se condimentează: sare, piper, boia, oregano sau puțin cimbru după gust, se toarnă bulion sau pastă roșii și se lasă la fiert 10-15 minute, amestecând din când în când. Între timp se pune la fiert o cană de orez. Când s-a fiert orezul se amestecă cu carnea, după care se umple dovlecei. Interiorul rămas din dovlecei, se mărunțește și se amestecă cu mărar din belșug și se presară cu sare. Se întinde acest amestec în tavă (se adaugă ardei capia mărunțit pentru culoare!) și se așează dovleceii. Se toarnă puțină apă sau lapte, iar pe dovlecei se pune cașcaval ras. Se acoperă cu folie aluminiu și se pune la cuptor 30 de minute la 200 grade. Când s-au copt, se lasă 5 minute pentru rumenire.

Poftă bună!

Părinte: Varota Erika
Grădinița Romano-Catolică *Ham Ianos*, Satu Mare

File pește cu legume

INGREDIENTE:

- 4 bucăți file de pește
- 4 morcovi
- sare
- piper
- busuioc
- ulei de măsline
- lămâie
- vin alb



MODUL DE PREPARARE:

Într-o tavă mai înaltă se pune ulei de măsline cât să se ungă bine tava. Morcovii se taie rondele subțiri, se sarează și se așază în tavă pe toată suprafața ei. Peștele se condimentează cu sare, piper și busuioc și se așază în tavă peste morcovi. Lămâia se taie felii și se așază pe fiecare file de pește. În tavă se toarnă 1/2 pahar vin alb sec, un pahar de apă, se mai presară puțină sare. Se acopera tava cu folie de aluminiu și se dă la cuptor la foc mic, timp de 30-35 de minute.

Poftă bună!

Părinte: Buc Claudia-Oana
Grădinița "Voinicelul" Satu Mare

Castraveți cu semințe și pește

INGREDIENTE:

- 2 castraveți mari
- 150 grame brânză de vaci
- 200 grame file de pește
- 1 ceapă
- 1 legătură verdeață
- ½ lamâie-zeamă
- 2 linguri semințe de floarea soarelui
- sare
- piper
- oregano



MODUL DE PREPARARE:

Se taie castraveții în patru bucăți, se scobește mijlocul lor. Se fierbe fileul de pește, se pisează, se amestecă cu brânza de vaci pisată, cu ceapa tăiată mărunt, verdeața tăiată mărunt, cu semințele apoi se condimentează cu sare, piper, oregano, zeamă de lamaie. Cu această compoziție se umplu bucățile de castraveți. Se servesc așa crude.

Poftă bună!

Părinte: Nistor Gheorghe
GPP nr.11 Satu Mare

Legume cu pește

INGREDIENTE:

- 6 cartofi potriviți
- 200 grame cremă de brânză
- 1 lămâie
- 1 legătură de ceapă verde
- 200 grame file de pește
- sare
- piper
- 150 grame de cașcaval



MODUL DE PREPARARE:

Se fierb cartofii, se taie în două pe lățime, se scobește mijlocul. Ceea ce s-a scos se pisează, se amestecă cu cremă de brânză, cu fileul de pește fiert și pisat mărunt, cu ceapa verde tăiată mărunt - se condimentează amestecul cu sare, piper, zeama de lămâie. Cu acest amestec se umplu jumătățile de cartofi, se presară peste ele cașcaval ras. Se pun la cuptor pentru gratinat aproximativ 15 minute.

Poftă bună!

Părinte: Nistor Gheorghe
GPP nr. 11 Satu Mare

Păstăi verzi cu piept de pui

INGREDIENTE:

- 1 ceapă
- ½ kg păstăi
- sare
- piper
- 1 foaie de dafin
- suc de roșii
- piept de pui
- pătrunjel verde



MODUL DE PREPARARE:

Se călește o ceapă în puțin ulei apoi se adaugă păstăi 1/2 kg, curățați și ruți în bucăți mai mici. Se acoperă cu apa, se adaugă sare și piper după gust și o foaie de dafin. Se lasă la fiert cca. 15 minute iar apoi se completează cu suc de roșii. Când sunt pe jumătate fierți se adaugă pieptul de pui tăiat bucățele. Se lasă la fiert până va scădea puțin sosul și la final se va adăuga o mână de pătrunjel verde.

Poftă bună!

Nastai Anca
Grădinița nr. 11 Satu Mare

Chifteluțe cu sos *á la David*

INGREDIENTE:

Chifteluțe:

- 500 gr. carne de pui (piept)
- 3 lg. pesmet
- 2 ouă
- un pic de ulei
- 2 căței de usturoi
- sare, piper după gust
- frunze de pătrunjel

Garnitura :

- 2 kg cartofi
- are , piper
- pătrunjel



Sos:

- 0,5 l bulion
- 1,5 l apă
- 2 lg. făină
- 1 lg. zahăr
- 1 lg. sare
- 3/4 lg. de smântână

MODUL DE PREPARARE:

Se amestecă carnea de pui cu ouăle, pesmetul, usturoiul apoi condimentele după care se pune pătrunjelul, se fac biluțe și se prăjesc în ulei. Cartofii se fierb în apă cu puțină sare, iar după ce s-au fiert se strecoara și se adauga condimentele si patrunjelul. Sosul: se pune 1,5 l de apa la fiert, se adaugă 0,5l de bulion, puțină sare, se lasă să fiarbă. După aceea se adaugă îngroșeala din făină și smântână peste compoziție și se omogenizeaza. Se adaugă zahărul și se mai lasă la fiert 2/3 minute.

Poftă bună!

Tinca Flavia - părinte
Grădinița nr.11 Satu Mare

Desert cu caise

INGREDIENTE: pt. 10 felii

- 500 gr. caise (conservă)
- 20 g praf gelatină
- 250 ml. frișca lichidă
- 500 gr. brânză de vacă
- 150 gr. zahăr pudră
- 2 pliculețe vanilie
- 100 gr. pișcoturi



MODUL DE PREPARARE:

Conserva de caise se strecoară, 100 ml. zeama se lasa la o parte. O formă de chec se tapitează cu folie transparentă. Gelatina se pune în zeama de compot și se lasă 10 minute. Se pune pe foc și se încălzește gelatina până la topire totală.

(**ATENȚIE: NU SE FIERBE !!!**) Frișca se bate spumă. Brânză se amestecă cu zaharul și vanilie, cu spumă de frișcă, gelatina. Se toarnă în formă un rând de cremă, caise, cremă, se pune un rând de pișcot însiropat în zeama de compot și se repetă: crema, fructe, pișcot. Se pune la frigider pentru întărirea cremei.

Poftă bună!

Andrea Princzinger
GPP *Dumbrava Minunată* Satu Mare

Salată de broccoli

INGREDIENTE:

- un buchet de broccoli
- 2 ouă fierte
- 1 ardei roșu "California " (tăiate cubulețe)
- cașcaval 150 gr (tăiate cubulețe)
- porumb dulce fiert sau conservă 300 gr.
- maioneză 3 - 4 linguri
- smântână sau iaurt natur 100 ml.
- sare și piper



MODUL DE PREPARARE:

Se pune la fiert o oală cu apă. Broccoli-ul se rupe buchețele mici se spală bine și se pune în apă atunci când aceasta din urmă a început să fiarbă. Se lasă 2-3 min. apoi se scoate și se scurge bine de apă, se lasă să se răcească și se pune într-un castron. Porumbul conservă se strecoară. Ouăle, cașcavalul și ardeiul se taie cubulete mici și se adaugă și ele peste broccoli. Se prepară sosul din smântână + maioneză, condimentate cu sare, piper, se amestecă bine apoi se toarnă în castron și se amestecă încet. Se ornează după preferința se lasă puțin la rece înainte de servire.

Poftă bună!

Andrea Princzinger
GPP *Dumbrava Minunată* Satu Mare

Piept de pui cu corn flakes

INGREDIENTE:

- 500 g piept de pui
- cereale Corn Flakes
- 2 ouă
- sare, piper
- făină
- ulei pentru prăjit



MODUL DE PREPARARE:

Se taie pieptul de pui felii și se dă cu sare și piper. Se mărunțesc cerealele. Se trece carnea prin făină, pe urmă prin oul bătut și la sfârșit, prin cereale. Se prăjește în ulei pe foc potrivit. Se scoate pe hârtie absorbantă.

Poftă bună!

Andrea Princzinger
GPP *Dumbrava Minunată* Satu Mare

Tăieței cu pui și legume

INGREDIENTE:

- piept de pui
- tăieței de orez
- morcovi
- ardei (roșu și galben)
- castravete proaspăt
- mazăre
- ceapă
- varză
- ulei de măsline
- sos de soia



MODUL DE PREPARARE:

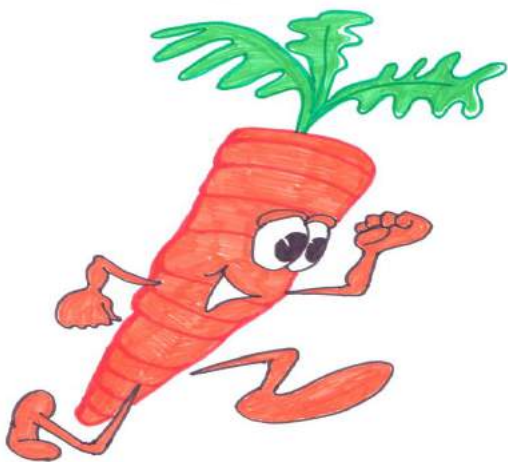
Pieptul de pui curățat și spălat se taie felii și se călește în puțin ulei de măsline. Legumele curate și spălate se taie fâșii și se adaugă peste carne. Tăieței se fierb în apa cu sare (al dente), apoi se adaugă peste pui și legume. Se călesc împreună cca. 5 min. La final se adaugă sos de soia .

Poftă bună!

Pop Diana
GPP *Dumbrava Minunată* Satu Mare



5 sugestii pentru familii sănătoase



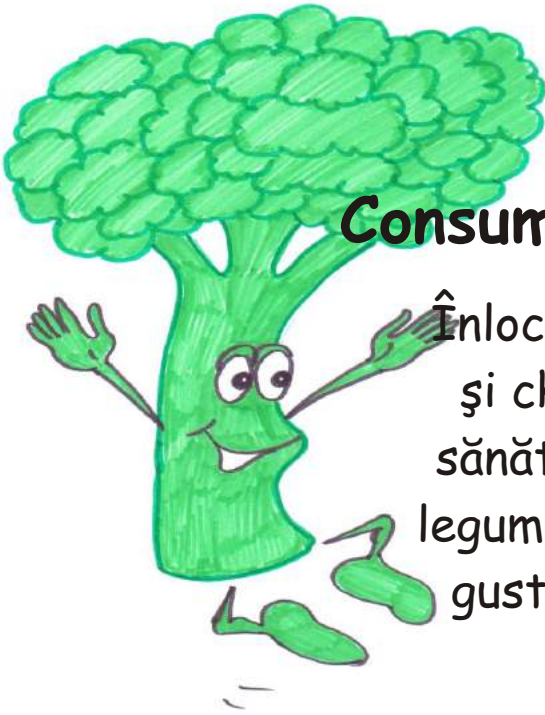
1

Alege apa



pentru a-ți potoli setea.
Sucurile carbogazoase
sau naturale au un conținut
ridicat de zahăr și calorii.

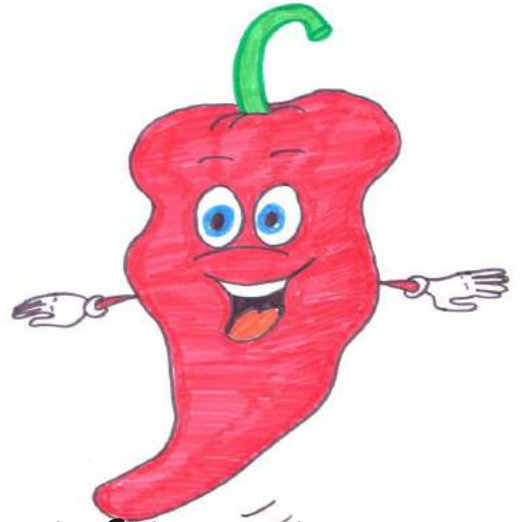
2



Consumă gustări sănătoase

Înlocuiește ciocolata, biscuiții și chips-urile cu alternative sănătoase cum sunt: fructele, legumele, produsele lactate sau gustările pe bază de cereale integrale.

3



Închide televizorul și fii activ

Limitează timpul petrecut la televizor și calculator la maxim două ore pe zi.

4



Mănâncă multe fructe și legume

Sunt o sursă importantă de vitamine,
minerale și fibre care îi ajută
pe copii să crească și să se dezvolte



5



Fii activ, cel puțin o oră pe zi

Activitatea fizică este vitală
pentru creștere și dezvoltare.
Dansează, plimbă-te, fă sport,
urcă scările în loc să iei liftul.



Rodica Fălăuș
educatoare GPP nr.2 Cehu Silvaniei, jud. Sălaj

