

GHID CAMPANIE

"STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS"



Coordonator campanii stil de viață sănătos

Rebeca STERIE

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rebeca Sterie'.

CALENDARUL CONSUMULUI DE LICHIDE

Anexa II.2

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
SĂPTĂMÂNA 1							
SĂPTĂMÂNA 2							
SĂPTĂMÂNA 3							
SĂPTĂMÂNA 4							

Legendă:  apă  ceai  sucuri

GRĂDINIȚA:
GRUPA:
EDUCATOARE:

SĂPTĂMÂNA:.....

Anexa II.4

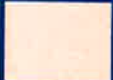
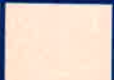
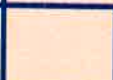
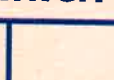
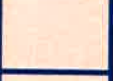
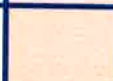
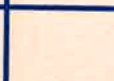
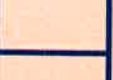
CINE REZISTĂ FĂRĂ SUC TIMP DE O SĂPTĂMÂNĂ?

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME COPIL	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								



CALENDARUL CONSUMULUI DE FRUCTE ȘI LEGUME

Legendă:  fructe  legume

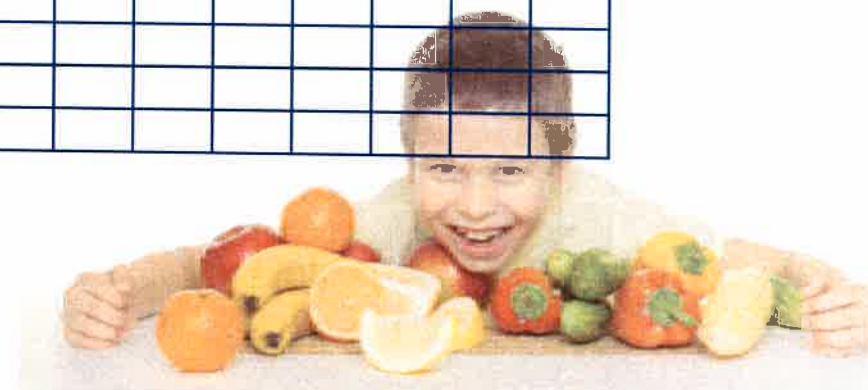
	LUNI		MARTI		MIERCURI		JOI		VINERI		SÂMBĂTĂ		DUMINICĂ	
SĂPTĂMÎNA 1														
SĂPTĂMÎNA 2														
SĂPTĂMÎNA 3														
SĂPTĂMÎNA 4														

CINE CONSUMĂ MAI MULTE FRUCTE ÎNTR-O SĂPTĂMÂNĂ?

F = FRUCTE:  L = LEGUME: 

Anexa II.10

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME COPII	LUNI		MARȚI		MIERCURI		JOI		VINERI		SÂMBĂȚĂ		DUMINICĂ	
		F	L	F	L	F	L	F	L	F	L	F	L	F	L
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															



Nume:

Prenume:

CONSUMUL MICULUI DEJUN

JURNAL LUNAR

Încercuiește numărul care corespunde zilei din lună în care ai consumat micul dejun. Poți încercui cu albastru zilele în care ai luat micul dejun la grădiniță și cu roșu pe cele în care ai luat micul dejun cu familia.

Luna...	Ziua	Ziua	Ziua	Ziua	Ziua	Ziua	Ziua
Ziua	1	2	3	4	5	6	7
Ziua	8	9	10	11	12	13	14
Ziua	15	16	17	18	19	20	21
Ziua	22	23	24	25	26	27	28
Ziua	29	30	31				



Nume:

CÂT TIMP M-AM MIȘCAT ASTĂZI?



Săptămâna 1	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Săptămâna 2	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			



Săptămâna 3	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Săptămâna 4	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			



LEGEA CLASEI

1. Astăzi bem apă, nu suc!
2. De astăzi consumăm fructe și legume de 5 ori pe zi!
3. Mâncăm fructe și legume de culori diferite!
4. Începem fiecare dimineață cu gimnastica de înviorare!
5. Facem mișcare o oră pe zi!
6. Servim micul dejun în fiecare dimineață!



CE FRUCTE ȘI LEGUME VOI MÂNCA

Notează în tabelul de mai jos preparatele de mic dejun pe care tocmai le-ai încercat.

Pe coloana „**Îmi place**” colorează steluțe în funcție de cât de mult ți-au plăcut acele produse.

Pe coloana „**Îmi propun să mănânc**” colorează steluța corespunzătoare cu cât de des îți dorești să mănânci pe viitor acele produse de mic dejun.

Produse de mic dejun
încercate

Îmi place

Îmi propun să mănânc

Niciodată O dată pe lună O dată pe săptămână Zilnic

	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★

Nu uita să duci tabelele acasă, pentru ca părinții tăi să știe care sunt produsele de mic dejun care-ți plac și să le adauge pe lista de cumpărături!



Numele:

Săptămâna:

JURNALUL CONSUMULUI DE FRUCTE ȘI DE LEGUME

	FRUCTE		LEGUME	
	PROPUSE	REALIZATE	PROPUSE	REALIZATE
LUNI				
MARȚI				
MIERCURI				
JOI				
VINERI				
SÂMBĂȚĂ				
DUMINICĂ				



LISTA MEA DE CUMPĂRĂTURI

FRUCTE

LEGUME

**INGREDIENTE
PENTRU
MIC DEJUN**



MENIUL MEU

MIC DEJUN

PRÂNZ

CINĂ

L



M



M



J



V



S

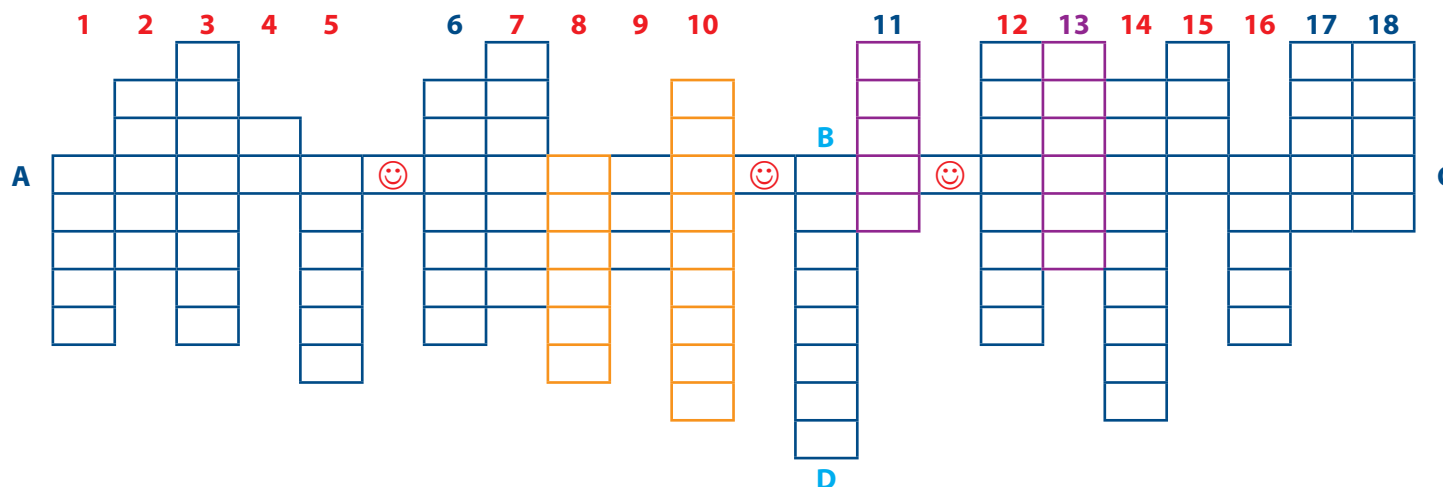


D



REBUS MIC DEJUN

Descifrând definițiile verticale 1-18 veți descoperi pe orizontala A-C cea mai importantă masă a zilei și modul cel mai plăcut de a o servi.



1. Ce e mai dulce și mai dulce și prin bâzâit se-aduce?
2. Zilnic o mâncăm, sandvișul îl „îmbrăcăm“.
3. Vulpea, corbu-a păcălit și din cioc i l-a servit.
4. Cine șade în cuibar ca un cocoloș de var? În farfurie așezat, ochi galben e de mâncat.
5. Galbenă și parfumată, de vorbești de ea, pe dată, gura-ți lasă numai apă.
6. În poveste-i uriașă, mama, tata, frați, bunici, cu cățel și pisicuță trag de frunze să o scoată, roșie sau albă o ghicești odată?
7. Din lan alese, în lapte puse, de copii știute și cu drag poftite.
8. 10. Grăsanul nostru purceluș se transformă în bucate: cârnați, ... și ... cu poftă înfulecate.
9. Din lapte strâns, pe pâine întins, de copii e preferat, când e vorba de mâncat.

11. 13. Apucăm totul cu ele și ținem la sănătate, înainte de mâncare, apa caldă și săpunul fac din ele ...
12. Toate bunătățile ce le servim vin puse pe ..., noi la masă nu vorbim, ... o golim.
14. Când răsare soarele, ne trezim și noi, ne spălăm, ne îmbrăcăm și nu uităm să mâncăm.
15. Unii-l beau când sunt bolnavi, alții de plăcere, unii-l beau cu biscuiți, alții îndulcit cu miere.
16. Fie e un piscoaș, fie bebeluș ca să crească mare el bea numai ...
17. Le culegem din solar sau din grădină, culoarea numele li-l strigă.
18. Îi spunem ... gras, e galben și tot din grădină, ajunge pe masă să-l mâncăm în tihnă.

Dacă rebusul l-ați completat și A-C voi ați dedus, B-D e de-nțeles, lecția e de ajuns.

IDEI PENTRU MICUL DEJUN



Scrie în agendă lista alimentelor pe care le consumi la micul dejun timp de o săptămână.

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

