



Mâncare sănătoasă: suntem ceea ce mâncăm?

## Rezumatul unității de învățare

Ai auzit vreodată zicala „Ești ceea ce mănânci”? În cadrul acestei unități, elevii învață despre importanța planificării și a respectării unei diete sănătoase. Elevii învață despre piramida alimentelor și despre cum să împartă alimentele pe categorii. Învață de asemenea despre obiceiuri sănătoase legate de mâncare și, cel mai important, învață despre cum acestea le vor influența modul în care se dezvoltă și învață. Elevii creează propriile prezentări pentru a ilustra cum aleg alimentele sănătoase și cum îi influențează. De asemenea, ei vor crea postere pentru a ilustra un meniu la alegere.

## Întrebări cheie ale curriculumului

- **Întrebare esențială**  
Suntem într-adevăr ceea ce mâncăm?
- **Întrebările unității de învățare**  
Cum mă ajută obiceiurile sănătoase să cresc mai mare și să trăiesc mai mult?  
Cum ne ajută reclamele să alegem alimentele pe care le mâncăm?
- **Întrebări de conținut**  
Ce sunt grupele de alimente?  
Ce este piramida alimentelor?  
Ce alimente se încadrează într-o dietă sănătoasă?

## Evaluare - Sumar

Vedeți cum sunt utilizate o varietate de [metode și instrumente de evaluare](#) centrate pe elev pentru Planul unității de învățare „Mâncare sănătoasă: suntem ceea ce mâncăm?”. Aceste evaluări îi ajută pe elevi și pe profesori să-și stabilească obiective; să urmărească progresele elevilor; să ofere feedback; să evalueze modul de gândire, procesele, desfășurarea activităților și produsele; și să reflecteze la învățare pe tot parcursul ciclului de învățare.

## Procedee de instruire

### Să începem

Începeți unitatea cu o imagine care conține două cutii de cereale. Una dintre cutii trebuie să fie cu cereale care conțin zahăr și să aibă imaginea unui personaj pe ea. Cealaltă cutie trebuie să fie cu cereale sănătoase, simplă, fără niciun personaj. Realizați un sondaj cerându-le elevilor să pună câte o bulină sub cutia de cereale pe care le-ar cumpăra și le-ar mânca. După ce toți elevii au ales, începeți o discuție cu clasa întrebându-i pe elevi de ce au ales cerealele respective, dacă au mâncat vreodată astfel de cereale și dacă ar vrea să încerce și cerealele pe care nu le-au ales. Puneți întrebarea esențială „Suntem într-adevăr ceea ce mâncăm?”. Obțineți răspunsuri de la elevi. Cereți elevilor să dea exemple de alimente pe care le mănâncă și cum acestea îi fac sănătoși. Notați răspunsurile elevilor și păstrați-le pentru ca elevii să facă referire la ele pe parcursul unității.

Arătați-le elevilor [prezentarea introducere](#) pentru a-i implica în alegerea alimentelor sănătoase. Aceasta prezentare vă ajută să evaluați cunoștințele preliminare ale elevilor despre alimentele sănătoase și să determinați ce cunoștințe le sunt necesare.

### Piramida alimentelor

Pentru a răspunde la întrebările de *Ce sunt grupele de alimente?* și *Ce este piramida alimentelor?* analizați reprezentarea grafică a piramidei alimentelor împreună cu elevii. Indicați fiecare grupă de alimente.

## Pe scurt

**Nivel:** Grădiniță, Clasele I –a II-a

**Aria tematică (pentru index web):** Științe, Matematică

**Aria tematică:** Științe, Matematică

**Subiecte:** Piramida alimentelor, Grupe de alimente, Mâncare sănătoasă

**Deprinderi cognitive de nivel superior:** Analiză, Luarea deciziilor

**Activități cheie de învățare:** Analiza datelor, Realizarea graficelor

**Timpul aproximativ necesar:** 3 săptămâni, 45 de minute pe zi

Puneți-i pe elevi să dea exemple pentru fiecare categorie și adăugați alimente pe care elevii le omit. Precizați că în grupa în care este inclusă carnea intră și alunele și ouăle. După ce elevii și-au făcut o idee despre cum este formată piramida, citiți cartea *The Edible Pyramid: Good Eating Every Day*, de Loreen Leedy. Utilizați site-ul [MyPyramid.gov](http://MyPyramid.gov)\* pentru a afla despre activități și fapte legate de piramida alimentelor.

### Să examinăm pachetele de mâncare

Înainte de a începe următoarea activitate, trimiteți-le părinților elevilor o scrisoare prin care îi rugați să le pregătească un pachet de mâncare pentru o activitate la clasă. Ca plan de rezervă, puteți pregăti câteva pachete pentru elevii care nu vor aduce unul.

Pentru a începe discuția despre alimente sănătoase versus alimente nesănătoase, cereți-le elevilor să pună pe bancă pachetele cu mâncare pe care le-au adus. Asigurați-vă că piramida alimentelor este la vedere pentru toți elevii. Cereți-le elevilor să încerce să introducă alimentele din pachet pe categorii după cum au învățat la activitatea despre piramida alimentelor. Elevii folosesc [fișa de lucru pentru piramida alimentelor](#) pentru a-și înregistra alimentele din pachet. După ce elevii au terminat, cereți-le să se gândească la cât de bine pregătit este pachetul lor. Folosiți următoarele întrebări ajutătoare:

- *Aveți alimente din grupe diferite?*
- *Aveți prea multe alimente dintr-o grupă sau prea puține?*
- *Credeți că pachetul vostru conține alimente sănătoase?*
- *La ce ați putea renunța pentru a mânca sănătos dacă pachetele conțin și alimente nesănătoase?*

Începeți o discuție cu toată clasa pe baza acestor întrebări. Cereți-le elevilor să completeze [chestionarul Cât de sănătos mănânci?](#) pentru a înregistra ceea ce au înțeles elevii despre piramida alimentelor și mâncarea sănătoasă. Unii elevi pot avea nevoie de ajutorul unei persoane căreia să-i dicteze informațiile. Alții pot desena imagini și/ sau să scrie cuvinte.

### Colectarea datelor

Pentru a obține o audiență mai mare și pentru o cunoaștere mai aprofundată, realizați un sondaj în rândul elevilor despre mâncarea sănătoasă. Cereți-le elevilor să se grupeze pe perechi și să realizeze un sondaj care să includă cel puțin cinci alți elevi din clasă sau din școală. Elevii trebuie apoi să analizeze datele obținute și să le introducă într-un grafic. Elevii trebuie să includă în interviurile cu colegii subiecte importante legate de mâncarea sănătoasă. Prezentați-le elevilor [formularul pentru sondaj](#) și dați-le un exemplu despre cum să pună întrebările și să înregistreze răspunsurile. Asigurați-vă că elevii au la dispoziție un exemplu de piramidă a alimentelor de mărime redusă pentru ca cei care participă la sondaj să aibă o imagine vizuală drept referință. Arătați-le elevilor [exemplul de formular pentru sondaj](#). Vedeți dacă au întrebări și dacă au înțeles. Apoi, elevii trebuie să creeze grafice utilizând datele adunate și să le afișeze în clasă. Elevii pot crea graficele cu ajutorul unui program pe calculator sau pe hârtie specială. Oferiți-le elevilor posibilitatea de a viziona o galerie pentru a vedea cum arată și celelalte grafice. Țineți o discuție cu toată clasa pe baza graficelor și notați observațiile elevilor. Elevii vor face referire la aceste rezultate mai târziu, când vor crea reclamele. Înainte de a continua, cereți-le elevilor să completeze [chestionarul pentru analiza graficului](#).

### Crearea prezentărilor

Într-o discuție cu toată clasa, realizați o listă de grăsimi și dulciuri care pot fi așezate în triunghiul din vârful piramidei alimentelor. Notați ideile elevilor folosind hârtie sau un organizator grafic. Păstrați această listă pentru referințe viitoare. După ce elevii au realizat lista de alimente, cereți-le să explice de ce grăsimile și dulciurile nu sunt considerate alimente sănătoase. Încercați să inițiați o discuție cu clasa despre ceea ce se întâmplă atunci când mâncăm alimente nesănătoase. Folosiți întrebări ajutătoare, precum:

- *Ce se întâmplă în corpul tău atunci când mănânci alimente nesănătoase?*
- *Cum este corpul tău atunci când mănânci prea mult zahăr?*
- *De ce credeți că dulciurile și grăsimile se află în vârful piramidei cu număr mic de porții?*

În continuare, spuneți-le elevilor că vor crea prezentări despre mâncarea sănătoasă. Fiecare elev trebuie să gândească la un aliment sănătos și la unul nesănătos. După aceea, spuneți-le elevilor să scrie numele alimentelor pe bucăți de hârtie ca apoi să le folosească pentru a crea prezentări. Arătați-le elevilor [exemplul de prezentare în loc de ...](#) pentru a vă asigura că au înțeles ce trebuie să facă. Ajutați-i să se

orienteze singuri utilizând [grila de evaluare a prezentării](#) atunci când le arătați exemplul. Puteți cere ajutorul unui părinte sau al altei persoane care să-i îndrume pe elevi pe parcursul realizării sarcinii la calculator. Se poate ca unii elevi să aibă nevoie să dicteze cuiva cuvintele și să indice imaginile pe care vor să le folosească. Cereți-le elevilor să completeze [grila de evaluare a prezentării](#) în mod independent sau cu un adult având în față prezentarea realizată. Elevii trebuie să-i ceară unui coleg să se uite la prezentarea lor și să-și exprime opinia folosind [fișa de reflecție](#).

### **Crearea unui meniu sănătos**

Elevii creează un meniu pentru o masă la alegere. Arătați-le elevilor [lista de verificare pentru un meniu sănătos](#) și [exemplul de meniu](#). Verificați dacă elevii au înțeles. Organizați-i pe elevi pe perechi și cereți-le să aleagă un nume pentru restaurantul lor și o masă pentru care să pregătească un meniu sănătos. Utilizând piramida alimentelor, elevii trebuie să aleagă cel puțin un aliment din fiecare grupă și să realizeze o listă cu alimentele și grupa corespunzătoare. Dați-le elevilor o piramidă necompletată în care pot să deseneze, să scrie sau să adauge imagini decupate din reviste care corespund grupelor de alimente. După ce elevii au ales alimentele necesare pentru meniu, trebuie să lucreze la calculatoare pentru a-și crea meniurile. Oferiți-le elevilor un șablon în care pot introduce informațiile. Dacă este posibil, apelați la un părinte sau un alt voluntar pentru a-i ajuta pe elevi. Urmăriți progresele elevilor lucrând cu fiecare pereche și revizând ghidul de notare împreună cu ei. Strângeți meniurile și realizați o carte pentru clasă și pentru alte persoane din afară.

Discutați întrebarea *Cum mă ajută obiceiurile sănătoase să cresc mai mare și să trăiesc mai mult?*

Încercați să realizați o discuție cu toată clasa prin alegerea unor meniuri diferite și prin întrebări despre cum alegerea anumitor alimente din fiecare meniu ne poate face să fim sănătoși și să avem o viață mai lungă. Îndemnați-i pe elevi să se gândească la cum ne pot afecta alegerile nesănătoase și de ce alegerea alimentelor sănătoase ne influențează pozitiv.

### **Să înțelegem cum reclamele ne influențează să alegem ceea ce mâncăm**

Decupați din reviste câteva reclame referitoare la alimente, sănătoase și nesănătoase. Dacă este posibil, aduceți și reclame TV. Cereți-le elevilor să vină cu idei despre ceea ce i-ar face să cumpere sau nu alimentele respective. Notați motivele pe suport de hârtie. Întrebați *Cum ne ajută reclamele să alegem alimentele pe care le mâncăm?* Desfășurați o discuție cu toată clasa în jurul acestei întrebări și obțineți idei de la elevi. Cereți-le elevilor să folosească rezultatele sondajului de la activitatea Colectarea datelor pentru a se hotărî ce alimente sănătoase să folosească pentru reclame. De exemplu, dacă rezultatele le-au arătat că multe persoane nu mănâncă suficiente legume, ar putea alege o legumă pentru reclamă. După ce elevii au ales un aliment, aceștia urmează să creeze în mod individual postere cu reclame utilizând tehnicile din exemplele de reclame văzute anterior. Elevii trebuie să creeze reclamele pe o bucată de hârtie. Cu clasa, încercați să identificați componentele cheie pe care ar trebui să le aibă o reclamă și notați-le astfel încât elevii să le poată vedea în timp ce creează posterele. Afișați posterele cu reclamele în școală pentru a le arăta elevilor recunoaștere pentru ce au învățat și pentru a-i ajuta și pe alți elevi să aleagă alimente sănătoase.

### **Încheierea unității de învățare**

Reveniți la întrebarea esențială *Suntem într-adevăr ceea ce mâncăm?* Cereți-le elevilor să scrie cuvinte, să deseneze imagini sau să dicteze altcuiva răspunsul la întrebare. Pe parcursul unității, notați observații pe măsură ce discutați această întrebare cu elevii pentru a vedea cât de mult au înțeles.

### **Aptitudini și capacități obligatorii**

- Capacități de bază de utilizare a calculatorului
- Capacități de bază de folosire a tastaturii

### **Adaptare pentru diferențierea instruirii**

#### **Elevul cu dificultăți de învățare**

- Faceți modificări după cum se cere în Programul educațional individualizat
- Puneți elevul să lucreze cu un coleg care se descurcă mai bine
- Puneți elevul să lucreze cu un părinte voluntar sau cu un asistent
- Oferiți șabloane și scheme
- Alegeți mai mult activități orale și mai puțin activități scrise, după cum este cazul

## Elevul talentat

- Încurajați investigarea extinsă și în profunzime
- Puneți-i pe elevi să lucreze ca „asistenți de proiect” sau „asistenți IT” când se poate

## Elevul vorbitor de limba engleză ca limbă străină

- Încurajați sprijinul din partea elevilor care vorbesc engleza mai bine
- Acordați timp suplimentar pentru îndeplinirea sarcinilor
- Apelați la ajutorul părinților voluntari sau la asistenți
- Oferiți organizatori grafici și șabloane pe care elevii le pot completa
- Utilizați materiale vizuale, instrumente de îndrumare și text ilustrat

## Mulțumiri

Această idee de proiect școlar a pornit de la un profesor care a participat la Programul Intel® Teach. O echipă de profesori a dezvoltat planul pentru realizarea exemplului de față.

## Plan de evaluare

### Graficul de timp pentru evaluare

Înainte de începerea activităților din proiect

Elevii lucrează la proiect și finalizează sarcini de lucru

După ce proiectul este finalizat

- |   |  |  |   |  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Întrebări</li><li>• Prezentarea introducere</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chestionarul Cât de sănătos mănânci?</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Formular pentru sondaj</li><li>• Fișa de observare</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Grila de evaluare a prezentării</li><li>• Fișa de reflecție</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Listă de verificare pentru un meniu sănătos</li><li>• Chestionar de analiza a graficului</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflecții finale</li><li>• Fișa de observare</li></ul> |
|---|--|--|---|--|--|

[Prezentarea introducere](#) are rolul de a măsura nevoile elevilor, de a-i ajuta pe elevi să apeleze la cunoștințele lor anterioare și să încurajeze discuțiile despre mănucarea sănătoasă. Întrebările pe parcursul unității au rolul de a le reaminti elevilor cunoștințele anterioare și de a anima discuțiile. Observațiile pe parcursul desfășurării unității pot fi folosite pentru a înregistra modul de înțelegere și de gândire al elevilor. [Chestionarul Cât de sănătos mănânci?](#) are rolul de a aprecia cât de bine au înțeles elevii importanța alegerii unor alimente sănătoase. Chestionarul poate fi utilizat ca indicator pentru identificarea acelor concepte care necesită să fie reluate la clasă. [Grila de evaluare a prezentării](#), [lista de verificare pentru un meniu sănătos](#) și [chestionarul pentru analiza graficului](#) sunt utilizate pentru a evalua produsele elevilor. Elevii folosesc [fișa de reflecție](#) pentru a oferi și a primi feedback. Progresele elevilor pot fi evaluate în timpul reflecției finale asupra Întrebării esențiale.

## Standarde referitoare la conținuturi și standarde de referință

### Standardele de sănătate ale statului Oregon

- Identificarea grupelor de alimente în conformitate cu recomandările Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite.
- Recunoașterea importanței varietății și a moderației în alegerea și consumul alimentelor.
- Identificarea felului în care obiceiurile alimentare sănătoase pot duce la o stare de sănătate bună.
- Distingerea influențelor pe care reclamele le au asupra alegerii alimentelor.

### Standardele în domeniul matematicii ale statului Oregon

Colectarea și prezentarea datelor:

Formularea de întrebări care pot fi abordate pe baza datelor și colectarea, organizarea și prezentarea datelor relevante pentru a răspunde întrebărilor respective. (Elevii:)

- Pun întrebări și adună date despre ei înșiși și mediul în care trăiesc.
- Sortează și clasifică obiectele în funcție de atributele acestora și organizează datele despre obiecte pe categorii.
- Reprezintă date utilizând obiecte concrete și pictograme.

CCG: Analiza datelor și previziuni:

Elaborarea și evaluarea deducerilor și previziunilor care se bazează pe date. (Elevii:)

- Răspund unor întrebări simple referitoare la reprezentarea datelor prin pictograme, inclusiv rezultatul cu cea mai mică sau mai mare frecvență.

### Obiective de referință

Elevii vor fi capabili:

- Să recunoască și să identifice grupele de alimente din piramida alimentelor
- Să distingă alimentele sănătoase de cele nesănătoase din fiecare grupă
- Să planifice o dietă sănătoasă
- Să înțeleagă cum reclamele ne influențează pozitiv și negativ alegerile referitoare la alimente
- Să adune date și să le reprezinte prin grafice

### Materiale și resurse necesare

#### Materiale tipărite

- Leedy, L. (1996). *The edible pyramid: Good eating every day*. New York: Holiday House.

#### Materiale didactice

- Poster cu piramida alimentelor
- Cutii de cereale
- Reclame la alimente

#### Resurse de pe Internet

- USDA (Departamentul pentru Agricultură al Statelor Unite)  
[www.mypyramid.gov/kids](http://www.mypyramid.gov/kids)\*  
Activități și materiale despre piramida alimentelor, elaborate pentru copii cu vârste între 6 și 11 ani

### **Tehnologie-Hardware**

- Calculatoare pentru crearea diapozitivelor și a meniurilor și pentru accesarea resurselor electronice
- Imprimantă pentru a tipări produsele elevilor
- Conexiune la Internet pentru activitățile de investigare
- Televizor pentru vizionarea reclamelor
- Aparat video pentru reclamele pe casete video

### **Tehnologie-Software**

- Bază de date și aplicații pentru foi de calcul pentru realizarea graficelor
- Browser web pentru investigare și finalizarea activităților pe parcursul unității
- Procesor de text pentru crearea meniurilor
- Aplicații pentru prezentări pentru realizarea diapozitivelor