

EDUCAȚIA PREȘCOLARILOR PENTRU SĂNĂTATE

PIP Dincă Liliana Codruța

Alimentația rațională este consum de alimente dirijat, după reguli, norme dinainte stabilite care influențează menținerea sănătății.

Copiii preșcolari sunt uneori mofturoși la unele alimente preparate sau în stare proaspătă și refuză să le consume.

Cunoscând copilul în complexitatea sa, educatoarea prin activitățile concrete va motiva rolul alimentelor în menținerea sănătății, determinând copilul spre o alimentație rațională. Astfel prin activitatea de cunoaștere a fructelor, legumelor, preparatelor din carne, lapte, pâine, dulciuri, copiii vor descoperi rolul și importanța acestor alimente în menținerea sănătății.

Poezii precum: „Sănătate de la toate”, „În grădina de legume”, „Pepenele”, „Cireșele”, „Ar-deiaș”, „Bob de grâu”, „Strugurel”, etc., însușite de copiii preșcolari îi implică în descoperirea rolului acestor produse, influența lor asupra sănătății.

Povești si lecturi cu conținut adecvat, ca de exemplu „Nicușor cel mofturos”, „Ionel, un băiețel” pot fi pretexte în realizarea acestui obiectiv.

Pornind de la *povestea „Ionel, un băiețel”* educatoarea incită copiii la descoperiri:

- De ce s-a îmbolnăvit Ionel?
- Cum părea Ionel față de colegii din grupa sa?
- Din ce cauză era așa?
- Ce s-a întâmplat cu Ionel în cele din urmă?
- Ce-a constatat medicul, ce boală avea Ionel?
- Ce medicamente i-a dat?

Răspunsurile la întrebări sunt concluziile textului care subliniază care rolul alimentației raționale pentru păstrarea sănătății individului. În continuare, printr-o scurta conversație se fixează numărul meselor ce trebuie servite zilnic pentru o alimentație corectă, alimentele consumate la fiecare masă:

- De câte ori trebuie să mâncăm pe zi?
- Cum se numesc mesele servite zilnic?
- Ce este bine să mâncăm la micul dejun?
- Dar la cină?
- Între mesele principale?

Răspunsurile copiilor se rețin, apoi se prezintă în sinteză fixându-se posibilele meniuri pentru o zi din viața copilului.

Într-o întâlnire cu un cadru medical, educatoarea și copiii pot realiza „*Graficul alimentelor*” necesare copiilor ca să crească mari și sănătoși care poate fi afișat în sala de aplicarea unui chestionar:

- Ce-ați vrea să mâncați în săptămâna următoare?
- Să facem meniul pentru luni, împreună?
- Dar la prânz?
- Ce-ați dori la gustare?

Asistența ajutată de educatoare consemnează sau înregistrează răspunsurile copiilor ce pot constitui meniuri.

Meniuri zilnic poate fi ilustrat, așezându-se jetoane sau siluete cu alimentele incluse în meniu, la sfârșitul săptămânii, educatoarea cerând copiilor să sublinieze care alimente au pondere, mai mare, copiii înțelegând astfel rolul alimentației să sublinieze care alimente au pondere mai mare, copiii înțelegând astfel rolul alimentației raționale în menținerea sănătății. Tot în acest scop se organizează *jocuri* ca: „Pregătim masa pentru fetiță”, „De-a bucătăreasa” educatoarea precizând sarcina: să serieze jetoanele reprezentând alimente ce pot fi servite la micul dejun, la prânz, la cină.

Prin fișe individuale sau colective copiii grupează imaginile alimentelor. *Cerințe*:

- Încercuiți alimentele bogate în vitamine!

- Colorați acele imagini care reprezintă un posibil desert!

În realizarea acestui obiectiv, studiul de caz utilizat ca metodă determină copilul să propună soluții, să ia măsuri pentru asigurarea sănătății.

Întrebări care dezvoltă abilități de predicție și creează situații problematice își au locul în astfel de activități:

- Ce se întâmplă dacă mâncăm multă înghețată?
- Ce se întâmplă dacă bem multă apă, suc foarte reci?
- Dar dacă mâncăm prea multe dulciuri?
- Ce credeți că s-ar întâmpla dacă n-am mânca ciorbă, supe, fructe etc.?

Pentru că alimentele influențează sănătatea, se atrage atenția copiilor asupra calității acestora. Se pornește de la sondaje realizate de oficiul pentru protecția consumatorului prin piațetele agroalimentare, care au descoperit cantități de alimente vechi, alterate, cu termenul expirat.

Copiii sunt provocați prin întrebări să descopere efectul alimentelor alterate asupra sănătății:

- Ce se întâmplă dacă alimentele vechi sunt consumate de copii?
- Ce trebuie să facem ori de câte ori cumpărăm alimente pentru a ne păstra sănătatea?
- Știți unde găsiți termenul de garanție al produselor, înscris pe produs?
- Cine vă poate ajuta să descoperiți alimentele vechi?

Convorbirea: „*Ce mâncăm, cât și cum mâncăm?*” determină copiii să enumere/denumească alimente, cât să mănânce din fiecare, precum și modul de a mânca.

Această temă este bine să fie pregătită împreună cu asistență medicală care urmărește cantitatea și calitatea alimentelor incluse în consumul zilnic al copiilor.