

Conferința județeană
***“Formarea Obiceiurilor Sănătoase –
Alimentația sănătoasă în rândul
preșcolarilor și elevilor din clasele 0-IV”***
27 Februarie 2025

“Educația pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădiniță - componente ale unui stil de viață sănătos”



Coord. Prof. Adela Horga
Grădinița Nr. 56 Oradea



*“Cei care educă copiii sunt demni de mai multă onoare decât cei care le dau viață; de
aceea, pe lângă viață, dăruieți copiilor și arta de a trăi bine, educându-i!” (Aristotel)*



Educația pentru sănătate în grădiniță - cuvinte cheie



Sănătatea

- una dintre cele mai importante valori pentru om și societate



Comportamente sanogene

- trebuie cultivate prin educație, de timpuriu



Dezvoltarea fizică și psihică armonioasă

- necesită o alimentație sănătoasă și activitate fizică



Familia

- rol esențial în formarea deprinderilor sănătoase ale copiilor



Grădinița, școala

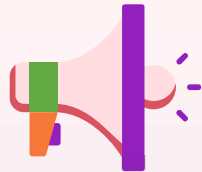
- reper important, întregind educația copiilor (prin tipul de educație privind alimentația și activitatea fizică)



Lucrul în echipă

- contribuie la succesul demersului (cadre didactice, asistent medical, medic școlar, administrator, nutriționist, psiholog, instructor dans, familia)
- 

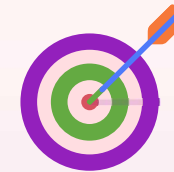
Cu cine? Cum?



Echipa de proiect

Director Prof. Lukacs Daniela Maria
Coordonator Prof. Horga Adela

Resurse umane implicate:
27 grupe preșcolari (665 preșcolari)
1317 părinți
53 cadre didactice
5 personal nedidactic (2 administrator, 1
medic școlar, 2 asistent medical)



Activități derulate

Activități de dezvoltare personală
Activități liber alese
Activități pe domenii experiențiale (DȘ, DOS,
DPM, DEC)
Moment de mișcare zilnică
Activități extracurriculare
Activități outdoor
Proiecte educative
Activități de monitorizare a comportamentului
vizat, concursuri
Evenimente copii – părinți – cadre didactice
(gătit, degustare, mișcare, workshop)

Bune practici în educația pentru sănătate a preșcolarilor

Comportament: Creșterea implicării în activități fizice

Activități

- Joc de mișcare. Joacă și mișcare pentru a crește mare
- Joc distractiv. Cursa pentru mingi colorate
- Activitate outdoor. Sănătate prin mișcare
- DPM. Facem sport de mic, vom crește mari și voinici
- Activitate outdoor. Ștafeta dinozaurilor
- Moment zilnic de mișcare. Sănătos, voios, voinic



Bune practici în educația pentru sănătate a preșcolarilor

Comportament: Creșterea implicării în activități fizice



Activități

- Workshop. *Stil de viață sănătos*
Invitat. Nutriționist Dumbravă Larisa
- Eveniment caritabil. *Joacă pentru ce contează*
(Asociația Deficienților Locomotori, Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Bihor, Instituții de învățământ...)
- Joc de mișcare. *Stop! Viața are prioritate*

https://drive.google.com/file/d/12LRGPtv7WmDyINeN_J5dUrr7qxnIZEA5/view?usp=sharing

Bune practici în educația pentru sănătate a preșcolarilor

Comportament: Creșterea consumului de fructe și legume



Activități

- APG. Salata de fructe
- Workshop. Întâlnire cu nutriționistul
- Invitat: Psih. Nutriționist Zamfirache Maria
- Concurs de ghicitori. Ghici Fructici, Ghici Legumici!
- Poveste cu început dat. Povestea farfuriei vesele
- Vizită la piața de legume/fructe
- Joc senzorial. Ghicește ce ai gustat!



Bune practici în educația pentru sănătate a preșcolarilor

Comportament: Creșterea consumului de fructe și legume



Activități

- ALA. Experiment. *Fructele plutesc*
- APG. *Magia strugurilor*
- DOS. Lipire. *Coșulețul cu fructele și legumele toamnei*
- ALA. *Cumpărăm legume pentru ciorbică*
- APG. *Conservăm fructe/legume*
- Vizită la livadă
- DOS. Confecție. *Masca fructelor/legumelor*

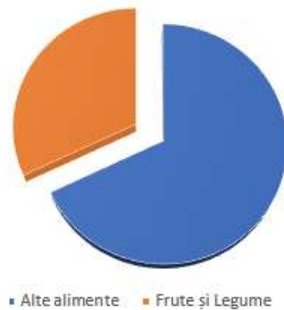


Monitorizarea Comportamentului: Creșterea consumului de fructe și legume

Consum inițial de
Fructe și Legume



Consum de Fructe și Legume la sfârșitul
intervenției



CALENDARUL CONSUMULUI DE FRUCTE ȘI DE LEGUME

Legendă: ■ fructe ■ legume

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
SĂPTĂMÂNĂ 1 01-07.10	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe
SĂPTĂMÂNĂ 2 08-14.10	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe
SĂPTĂMÂNĂ 3 15-21.10	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe
SĂPTĂMÂNĂ 4 22-28.10	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe	fructe

Anexa III.18

copil: Răzvan, Eliana
GRUPA: Mică A
EDUCATOR: HADREA ADRIANA
SECRETAR: ELIANA

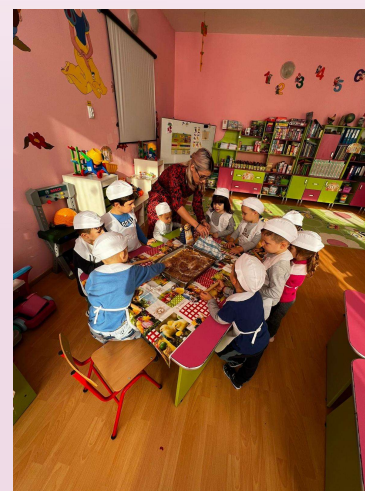
Bune practici în educația pentru sănătate a preșcolarilor

Comportament: Servirea zilnică a micului dejun



Activități

- APG. Sandwich-uri hazlii
- APG. Bomboane delicioase și sănătoase
- ALA. Joc de rol. Sandwich-uri sănătoase și amuzante
- APG. Micii cofetari pregătesc delicii sănătoase



Bune practici în educația pentru sănătate a preșcolarilor

Comportament: Încurajarea consumului de apă



Activități

- APG. Ceaiuri sănătoase din inima naturii
- Workshop. Învățăm rețeta unui shake de fructe sănătos
Invitat. Părinte nutriționist Ciurel Alina
- APG. Ne hidratăm sănătos
Invitat. Asistent Negruț Nicoleta



Nr. înregistrare 7509 / 13.11.2014

Nr. înregistrare 751 / 13.11.2014

Vizitator
INSPECTOR PROIECTE EDUCATIVE

INSPECTORATUL
ȘCOLAR LEAN RĂDOIU
COMUNA
ȘIMBUTUȘ, JUDEȚUL
BACĂU

PROIECT EDUCATIV

MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS



Director,
Prof. Lukacs Maria Daniela



Responsabil proiecte,
Prof. Novac Ionela Maria

[Signature]

Activități

- DPM. Variante de mers. Minte sănătoasă în corp sănătos
- DȘ+DOS. Un măr pe zi ține doctorul departe!
- Joc de rol. La piața de legume, fructe
- APG. Salata de fructe
- DOS. Lipire. Livada Zumzăreilor
- APG. Prăjitura cu mere





Educația pentru sănătate în cadrul proiectului educativ



Activități

- APG. Operațiunea Struguraș - misiune delicioasă
- Joc de rol. Roșiile la putere. Poftă bună!
- Activitate outdoor. Sport în ianuarie? Suntem campioni de iarnă
- Joc didactic. Copiii învață să mănânce sănătos

Evenimente care marchează...

Ziua Mondială a Sănătății

07 Aprilie



Ziua Mondială a Dansului

29 Aprilie



Ziua Mondială a Apei

22 Martie



Impactul proiectului



Asupra copiilor

Oferirea de oportunități de a adopta comportamente sănătoase privind alimentația și activitatea fizică și transferul în viața de familie și a comunității



Asupra părinților

Implicarea activă în viața grădiniței; satisfacția de a contribui la un proiect benefic pentru sănătatea copiilor



Asupra cadrelor didactice

Realizarea unui mediu educațional colaborativ; posibilitatea de a implementa un demers inovativ pentru eficientizarea intervenției privind nutriția sănătoasă și activitatea fizică



Asupra comunității

Implicarea în activitatea școlară; dezvoltarea unei comunicări interinstituționale eficiente

The background is a light pink gradient. It features several decorative elements: a whole carrot and a slice of orange in the top left; a green leaf in the top center; a slice of orange in the top right; a whole almond in the middle right; a half avocado in the bottom left; a green leaf in the bottom left; a green leaf in the middle right; and a purple dumbbell in the bottom right. There are also several solid-colored rectangular blocks in shades of pink, orange, blue, and purple scattered around the food items.

**Vă mulțumim pentru
atenție și interes!**