

Mic si sanatos

**Cursuri de nutritie
corecta, sanatoasa si
echilibrata pentru
copiii din gradinite si
scoli**



Mic si sanatos – nutritie corecta si echilibrata



Asociatia **Familie Sanatoasa**, propune in cadrul programului de educare timpurie **Mic si sanatos**, un set de cursuri-seminarii special concepute pentru cei mici, si sustinute in colaborare cu institutii specializate si parteneri, o campanie de informare eficienta si invatare a unor reguli de baza in ceea ce priveste o nutritie sanatoasa si corecta in diverse situatii si cadre sociale.

Mic si educat - Concept proiect

- In cadrul seminarului fiecare copil va lua parte la lectii de educatie special concepute si dedicate lor. Conceptul este unul adaptat varstei si capacitatii lor de intelegere, adaptare si memorare/insusire a deprinderilor benefice.
- Cursurile vor fi sustinute de specialisti ai Asociei **Familie Sanatoasa**, in colaborare cu institutiile specializate ale statului si parteneri in domeniu abordat.
- Dupa “absolvire”, fiecare copil va detine un certificat de “**Bun invatacel**” si membru in **Clubul “Mic si sanatos”**, care atesta buna insusire si punere in practica a regulilor invatate.
- La sfarsitul campaniei/anului, gradinitile participante se pot inscrie si participa la un **concurs-test pe echipe**, intr-un eveniment special conceput, organizat si anuntat, unde isi vor demonstra si pune in practica cunostintele acumulate si vor castiga numeroase premii.



Mic si educat - cuprins curs de nutritie

Nutritie corecta si echilibrata (colaborare cu Institutii medicale)

- Cum sa mancam sanatos - reguli si alimente sanatoase
- Legumele si fructele - aliatul copiilor
- Micul dejun - cea mai inportanta masa a zilei
- Dulciurile nesanatoase in cantitati mari
- Vitaminele si mineralele - prieteni de joaca
- Laptele si calciu - sanatate si forta



Contact proiect



Meda.Dobocan@familiesanatoasa.ro
Corina.Pirsean@familiesanatoasa.ro



Va multumim!