



EDUCAȚIE ' PENTRU SĂNĂTATE



Salvați Copiii
Save the Children România

Kit facilitare

Modul II - Modul destinat nutriției și exercițiului fizic

Cuprins

I. Introducere	5
Salvați Copiii România	5
Programul Educație pentru Sănătate	2
Justificare/Raționament	2
Context	6
Scopul și obiectivele modulului de nutriție și exercițiu fizic	7
Colaborarea cu Ministerul Educației Naționale.	8
Integrarea Educației pentru Sănătate în noua cultură școlară	8
Corelarea modulului de nutriție și exercițiu fizic cu opționalul Educație pentru Sănătate	8
II. Educație pentru nutriție și viață sănătoasă	10
1. Reguli de nutriție corectă	10
Piramida nutriției	12
Zahărul – unul dintre marii noștri inamici	17
2. Mișcare fizică - Sunt sănătos, arăt bine, mă simt bine	19
3. Acceptarea imaginii corporale	21
4. Cum ne influențează emoțiile alimentația - Riscul tulburărilor de comportament alimentar în adolescență	23
III. Metode și tehnici de livrare a conținutului	26
IV. Susținerea sesiunilor de informare	28
1. Grădiniță	28
1.1. Nevoile nutriționale ale copilului preșcolar	28
1.2. Activități pentru copii	29
1.3. Planuri de lecție	30
2. Clasele I-IV	35
2.1. Nevoile nutriționale ale școlarului mic	35
2.2. Activități pentru copii	35
2.3. Planuri de lecție	36
3. Clasele V-VIII	41
3.1. Nevoile nutriționale ale elevului din ciclul gimnazial	41
3.2. Activități pentru copii	41
3.3. Planuri de lecție	42
4. Clasele IX-XII	47
4.1. Alimentația adolescentului	47
4.2. Activități pentru copii	48
4.3. Planuri de lecție	49
V. Metode de evaluare	53
Bibliografie și surse de informație	55



Educație
pentru
sănătate

I. INTRODUCERE

Salvați Copiii România

Salvați Copiii România este o organizație nonguvernamentală de utilitate publică, non-profit, membru al Save the Children International, a cărei misiune este de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii.

De 27 de ani, Salvați Copiii România promovează drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului, peste 1.500.000 de copii fiind incluși în acest timp în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Programul Educație pentru sănătate

Încă din **anul 1998**, Salvați Copiii România desfășoară programul **Educație pentru sănătate**, care se derulează în prezent în București și în cele 15 orașe în care organizația desfășoară activități socio-educative, respectiv în Iași, Mangalia, Craiova, Târgu Mureș, Timișoara, Suceava, Brașov, Petrla, Reșița, Pitești, Piatra Neamț, Negrești, Târgoviște, Constanța și Cluj Napoca.

Scopul programului este de a sprijini dezvoltarea unei culturi școlare de promovare a sănătății copilului, fizică și emoțională, precum și de protecție a acestuia împotriva oricărui comportament violent, prin transpunerea valorilor de educație și protecție în conținuturi, competențe și activități specifice, destinate copiilor din toate ciclurile de școlaritate, implementate de voluntar peer-educatori, de cadre didactice, de asistente medicale și medici școlari.

Justificare/Raționament

Acest material conține și promovează ceea ce considerăm a fi util, relevant și oportun pentru cei care doresc să se implice în promovarea educației pentru sănătate în România, oferind suportul necesar în vederea realizării unei legături corecte și interactive cu copiii. Conține exemple de activități și oferă resurse cu diverse materiale importante în domeniul educației pentru sănătate în vederea creării unei experiențe de învățare concrete și directe pentru toți cei implicați în acest proces prin intermediul educației non-formale.

Fiind rezultatul experienței acumulate în derularea de sesiuni interactive de informare de la egal la egal coordonate în general de tineri voluntari, cât și a expertizei specialiștilor din domeniul sănătății fizice și emoționale, considerăm materialul practic și clar, oferind suportul necesar în promovarea educației pentru sănătate.

Așa cum a fost conceput, materialul poate fi folosit atât în mediul formal, cât și în contexte informale sau nonformale de învățare, având activități adaptate

pe categorii de vârstă, de la grădiniță până la liceu. De aceea, încurajăm cadrele didactice și reprezentanții instituțiilor care lucrează direct cu copiii să le introducă în cadrul inițiativelor proprii sau să solicite sprijinul Salvați Copiii în derularea de sesiuni interactive de la egal la egal cu sprijinul tinerilor voluntari.

Pentru tinerii voluntari, acest material reprezintă atât kit-ul în procesul de învățare pe durata formării specifice ca educatori de la egal la egal în cadrul programului Educație pentru Sănătate, cât și structura de bază atunci când pregătesc sesiunile pentru copiii și tinerii cu care vor interacționa. Fiind tineri motivați de promovarea educației pentru sănătate, cu abilități de lucru în grup și gestionare a claselor de elevi, voluntarii selectați vor dezvolta toate competențele necesare în vederea facilitării unor sesiuni informative de mare impact pentru elevii cu care vor lucra.

Informații și cunoștințe specifice privind nutriția și exercițiul fizic, comportamentele de consum, educația sexuală și sănătatea emoțională sunt acoperite de acest material. Abilitățile necesare în lucrul cu copiii, pentru implicarea tuturor participanților, respectând nevoile fiecăruia, gestionarea momentelor tensionate, a nivelului de energie, atenție și concentrare, care vor fi practicate inclusiv pe durata formării voluntarilor, se regăsesc în multiplele activități recomandate în acest material. Asigurăm că, odată cu experiența acumulată, voluntarii își vor îmbunătăți și personaliza stilul de lucru cu copiii, devenind astfel actori activi în promovarea educației pentru sănătate.

Context

Domeniul nutriției este asociat din punct de vedere legislativ și instituțional cu domeniul de activitate al Ministerului Sănătății. Astfel că, o primă sursă de informare și autoritate în acest domeniu este reprezentată de Ministerul Sănătății — www.ms.ro.

Institutul Național de Sănătate Publică — www.insp.gov.ro, este înființat de către Guvernul României prin HG 1414/2009 cu scopul de: a) a preveni, supraveghea și controla bolile transmisibile și netransmisibile; b) a monitoriza starea de sănătate; c) a promova sănătatea și educația pentru sănătate; d) a evalua sănătatea ocupațională; e) a monitoriza sănătatea în relație cu mediul; f) a elabora reglementări în domeniul sănătății publice; g) a asigura managementului sănătății publice; h) a dezvolta servicii de sănătate publică specifice. În acest sens, această autoritate public organizează campanii de informare și prevenție pentru un stil de viață sănătos.

Autoritate la nivel global, activă și în România, este Organizația Mondială a Sănătății care emite periodic rapoarte și recomandări cu privire la starea de sănătate a populațiilor. Acestea pot fi consultate pe site-ul oficial: <http://www.euro.who.int/en/countries/romania>

Pentru informații cu privire la dieteticieni, nutriționiști și ultimele studii și noutăți recomandăm consultarea Asociației Române de Nutriție și Dietetică: <https://www.nutritiedietetica.ro/>

Pentru informații personalizate recomandăm consultarea medicului de familie și ulterior a unui nutriționist: dietetician sau tehnician nutriționist.

Scopul și obiectivele modulului de nutriție și exercițiu fizic

Scopul acestui program de educație non-formală este de a familiariza beneficiarii cu informații de bază pentru a deprinde obiceiuri sănătoase de nutriție și mișcare. În cadrul programului, atât facilitatorii, cât și elevii sunt informați cu privire la principiile de bază ale unei nutriții corecte și de calitate și deprind abilitățile necesare pentru optimizarea sănătoasă a stilului lor de viață.

Obiectivele acestui suport de curs:

- Transmiterea de informații despre bazele nutriției și nevoia de sport pentru o viață sănătoasă în rândul facilitatorilor cursului, dar și a beneficiarilor;
- Promovarea sănătății și a stării de bine;
- Dezvoltarea personală a elevului în direcția unei vieți conștiente și sănătoase;
- Prevenirea prin informare a unor boli cauzate de nutriția precară.

Competențe generale:

1. Înțelegerea și utilizarea corectă a limbajului de natură nutrițională;
2. Dobândirea unor cunoștințe cu privire la un regim alimentar sănătos și adecvat grupei de vârstă;
3. Înțelegerea beneficiilor mișcării și a exercițiului fizic asupra dezvoltării emoționale, dar și fizice a copiilor și adolescenților;
4. Înțelegerea nevoii adoptării unui stil de viață sănătos pentru a avea o stare de sănătate bună, cât mai mult timp.

Competențe specifice – facilitatori:

În urma parcurgerii acestui suport de curs, facilitatorii vor avea capacitatea de a transmite și a facilita elevilor, prin metode de educație non-formală, cunoștințe care stau la bazele unei nutriții corecte și informații despre beneficiile mișcării și exercițiului fizic pentru o viață sănătoasă.

Competențe specifice – elevi:

În urma parcurgerii orelor de Educație pe teme de nutriție și exercițiu fizic elevii vor deprinde următoarele competențe:

- Înțelegerea și utilizarea corectă a limbajului de natură nutrițională;
- Dobândirea unor cunoștințe cu privire la varietatea alimentară, beneficiile unei alimentații diversificate;
- Dobândirea unor cunoștințe cu privire la ce înseamnă stilul de viață sănătos și cum îl pot adopta prin metode simple.

Atitudini și valori deprinse de elevi:

- Atitudinea pozitivă față de educație, cunoaștere, societate, cultură;
- Interes pentru cunoașterea anatomiei umane;
- Interes pentru cunoașterea și adoptarea unui stil de viață sănătos;
- Interes pentru dezvoltare prin mișcare.

Colaborarea cu Ministerul Educației Naționale.

Ministerul Educației Naționale susține programul Educație pentru Sănătate al Organizației Salvați Copiii și creează un cadru favorabil desfășurării lui în instituțiile de învățământ.

Integrarea Educației pentru Sănătate în noua cultură școlară

Programul este corelat cu disciplina opțională „Educație pentru sănătate”, aprobată cu Ordin al Ministrului Nr.4496 / 11.08.2004, care face parte din Programul Național "Educația pentru sănătate în școala românească".

Printre obiectivele opționalului „Educație pentru Sănătate” se numără:

- prevenirea conflictelor interpersonale, a dezadaptării sociale și a situațiilor de criză;
- asigurarea educației populației școlare pentru un stil de viață sănătos;
- facilitarea accesului la o informație corectă, avizată, atât în mediul urban cât și în mediul rural;
- diminuarea numărului de îmbolnăviri și reducerea comportamentelor cu risc pentru sănătate.

Corelarea modului de nutriție și exercițiu fizic cu opționalul Educație pentru Sănătate

Ministerul Educației Naționale împreună cu Consiliul Național pentru Curriculum și Evaluare în Învățământul Preuniversitar au elaborat o programă școlară modulară pentru disciplina opțională Educație pentru Sănătate, aprobată prin Ordin al Ministrului nr. 4496/11.08.2004. Aceasta se adresează tuturor elevilor din sistemul preuniversitar, clasele I-XII și face parte din Programul Național „Sănătate în Școala Românească”, inițiat în timpul guvernării 2000-2004.

Abordarea în această programă școlară este realizată atât din perspectivă științifică, pedagogică, cât și legislativă. Informația este structurată în acord cu nivelul de înțelegere și de învățare al elevului, pe cicluri de învățare. Prin această disciplină opțională se urmărește promovarea unor cunoștințe corecte cu privire la starea de sănătate, formarea de atitudini și obiceiuri pentru un comportament responsabil și sănătos.

Curriculumul pentru **clasele I-II** are ca obiective cadru:

1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate.
2. Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului.

În acord cu acestea, se pune accentul pe teme precum: igiena personală, sănătatea alimentației, creștere și dezvoltare în perioada copilăriei, boli cauzate de lipsa de igienă, sănătatea mintală.

Curriculumul pentru **clasele III-IV** funcționează urmărind aceleași obiective cadru ca și pentru clasele I-II și pune accent pe teme precum: igiena personală, sănătatea alimentației, sănătate mintală, activitate și odihnă, sănătatea mediului.

Pentru **clasele V-VIII** curriculumul setează 3 obiective cadru:

1. Utilizarea unor noțiuni, norme și principii specifice educației pentru sănătate.
2. Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind starea de sănătate.
3. Dezvoltarea capacității de a rezolva situații problemă privind sănătatea și mediul.

Pentru **clasele V-VI** focusul este pe subiecte precum: igiena personală, sănătatea în perioada pubertății, sănătatea alimentației (este discutată piramida alimentației), sănătatea reproducerii, consum și abuz de substanțe toxice, violența infantilă.

Pentru clasele terminale ale ciclului gimnazial, în plus față de subiectele descrise mai sus, se adaugă temele cu referire la valori umanitare, dozarea efortului intelectual în timpul examenelor, planificare familială și sănătatea reproducerii.

Pentru **ciclul liceal** sunt trasate 2 obiective generale:

1. Utilizarea unor noțiuni, concepte, legi și principii specifice educației pentru sănătate.
2. Investigarea și rezolvarea unor probleme vizând sănătatea.

Se urmărește astfel promovarea unui stil de viață sănătos prin alimentație sănătoasă, adoptarea unui comportament responsabil referitor la sănătate, dobândirea unui comportament ecologic, dezvoltarea toleranței și solidarității față de persoanele aflate în dificultate, sănătatea reproducerii, protecția împotriva bolilor cu transmitere sexuală, reducerea consumului de droguri și a substanțelor interzise.

Fiind o disciplină opțională la decizia școlii, "Educație pentru sănătate" este predată doar în anumite școli și din păcate nu la toate clasele pentru care a fost realizat designul programei.¹

¹ <http://oldsite.edu.ro/index.php/articles/20774>

II. EDUCAȚIE PENTRU NUTRIȚIE ȘI VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

1. Reguli de nutriție corectă

Materialul de față a fost elaborat cu scopul de a transmite informații facilitatorilor și elevilor despre nutriția corectă și beneficiile mișcării pentru o viață sănătoasă. În acest sens, în cuprinsul materialului se regăsesc informații detaliate despre piramida alimentației – ce, cât și cum ar trebui să consumăm pentru o viață sănătoasă, efectele consumului de zahăr asupra organismului nostru, energie și bunăstare fizică și psihică.

În nutriție nu există un adevăr absolut, având în vedere că nu există două organisme identice. Astfel, fiecare corp are propriul bioritm, metabolism și reacții la stimuli externi. Cu toate acestea, există o serie de principii care stau la baza unei alimentații corecte și sănătoase. Pe acelea dintre ele, cu o largă aplicabilitate și relevanță pentru educația copiilor și adolescenților, le redăm mai jos:

1. Apa este cel mai important element necesar corpului nostru. Nevoia de apă a corpului este foarte mare iar corpurile noastre au nevoie de apă din plin pentru a funcționa echilibrat, sănătos, optim. Primul lucru pe care ar trebui să îl facem dimineața este să bem un pahar cu apă, pentru a compensa deshidratarea apărută în timpul somnului, dar și pentru a pregăti tractul digestiv pentru o nouă zi. Apa se poate bea înainte de masă, dar cu cel puțin 30 de minute înainte de aceasta. Băută cu 30 de minute înainte de a mânca, aceasta pregătește tubul digestiv. După masă, este necesar să așteptăm 45 – 60 de minute pentru a bea din nou apă. Băută mai rapid de atât sau în timpul mesei, aceasta diluează sucurile gastrice și îngreunează foarte mult procesul digestiv.
2. Dimensiunea stomacului nostru este cât cea a pumnului nostru, strâns. În mod ideal, o porție de mâncare nu ar trebui să depășească această mărime a stomacului.



3. Pentru copiii și adulți, este recomandată de către Organizația Mondială a Sănătății consumarea a trei mese principale și a două gustări, pe parcursul unei zile.
4. Prima masă a zilei este foarte importantă, ea oferind hrană corpului și minții atunci când acestea sunt cel mai active și au nevoie de cea mai multă energie. Un mic dejun bogat în fructe, cereale și nuci, adică bogat în vitamine, minerale, proteine, fibre și carbohidrați, generează suficientă energie pentru prima parte a zilei.
5. Se recomandă consumul de alimente proaspete, neprocesate termic (legume, verdețuri, fructe) pentru un aport optim de nutrienți. În mod ideal, aportul acestor alimente în dietă ar trebui să fie de aproximativ 50%.
6. Fructele se consumă întotdeauna singure, între mese, cu o jumătate de ora înainte de masă, niciodată după.
7. Fructele oleaginoase (nuci, caju, etc.) și semințele pot fi combinate, în cantități moderate, cu fructele și legumele. Acestea sunt bogate în acizi grași esențiali.
8. Procesele oxidative și degenerative încep foarte rapid, odată cu momentul tăierii fructelor și legumelor. Cu cât evităm mai mult mărunțirea, răzuirea – cu atât vom avea o hrană mai sănătoasă.
9. Mâncărurile și băuturile fie foarte fierbinți, fie foarte reci crează un șoc termic pentru stomac. Este recomandată folosirea alimentelor într-un interval termic de 15-35 de grade Celsius.
10. Cu cât sunt amestecurile alimentare mai bogate, cu atât sunt mai greu de digerat. Cu cât mai simple vor fi mesele, cu atât mai eficient va fi procesul digestiv și vom avea mai multă energie.
11. Se recomandă consumul de cereale integrale, pentru a beneficia de mineralele și vitaminele din cereale.
12. Pentru un aport optim de nutrienți se recomandă o alimentație cât mai variată.
13. Se recomandă reducerea aportului de zahăr în alimentație. Zahărul este responsabil de boli precum diabetul, boli cardio-vasculare, boli ale sistemului nervos.





Piramida nutriției

Piramida nutriției reprezintă o exprimare grafică, simplă, a recomandărilor nutriționale, din punct de vedere al grupelor și al cantităților de alimente care trebuie consumate zilnic pentru a întreține starea de sănătate a unui individ și pentru a reduce cât mai mult riscul dezvoltării diverselor boli legate de alimentație.

Potrivit statisticilor OMS, în România procentul de Boli Non Comunicabile reprezintă 82% din totalul bolilor existente. Aceste boli Non Comunicabile sunt boli care au la baza lor stilul de viață și nutriția, sunt acele boli non-infecțioase și non-genetice. Din totalul acestor boli, aproape 60% sunt acoperite de afecțiuni de natură cardiovasculară, 20% de cancere, iar restul de boli cronice respiratorii, diabet și boli provocate de obezitate.

Preferințele alimentare și obiceiurile care definesc stilul de viață ale unui adult sunt de cele mai multe ori setate în copilăria acestuia, astfel este de o importanță majoră educația corectă privind nutriția și un stil de viață responsabil. Efectele acestora sunt pe termen lung și foarte lung, chiar inter-generațional.

În imaginea de mai jos este ilustrată piramida nutriției, iar în rândurile de mai jos se regăsesc explicații cu privire la fiecare nivel și componența acestuia. Piramida nutriției ilustrează vizual și extrem de intuitiv care sunt acele alimente care trebuie consumate mai mult și mai des (cele de la bază) și care sunt acele alimente care trebuie consumate în cantități mai mici și mai rar (cele dinșpre vârf).

Primul nivel este reprezentat de apă și de nevoia organismului uman de a fi hidratat, având în vedere că este format în proporție de 70-80% din apă. Sângele este în cea mai mare parte apă, mușchii și organele de asemenea. În toate procesele pe care le susține corpul uman, acesta recirculă zilnic echivalentul a 40.000 de pahare de apă, pentru a-și menține funcțiile fiziologice normale. Având acest metabolism al apei și procesul de recirculare, în funcție de diferiți factori personali (vârstă, greutate, efort depus) și de condițiile de mediu, corpul pierde între 3 și 10 pahare de apă pe zi. Acest deficit trebuie înlocuit zi de zi, prin aport de apă.

În prezentarea în fața clasei, este recomandat ca facilitatorul să adreseze întrebarea: ce se întâmplă dacă nu bem apă? Cel mai probabil vor apărea aceste răspunsuri din clasă, iar dacă nu, facilitatorul îi va conduce pe elevi către răspunsuri. În caz de deshidratare apare starea de oboseală, incapacitatea de concentrare, dureri de cap etc.

Se va insista pe faptul că nu orice lichid substituie aceasta nevoie de hidratare a organismului și elevii vor fi invitați să dea exemple de lichide. Vor aduce probabil în discuție laptele, sucurile de fructe și sucurile îndulcite. Din păcate acest răspuns este unul fals, întrucât niciuna dintre categoriile mai sus menționate nu intră în această categorie de bază a piramidei. Se va face referire la baza piramidei și la diferența dintre apă și alte lichide de fiecare dată când se discută despre o categorie care le include pe cele din urmă. De exemplu: când se discută despre fructe și legume, se menționează că sucul de fructe și legume intră în această categorie și nu în cea a apei, când se discută despre categoria lactate, se menționează că laptele de băut intră în acea categorie, și nu în cea de bază, care este categoria apei. Excepție face ceaiul – infuzia de plante, care este acceptată în cantități moderate în această categorie de bază, însă nu mai mult de 2 cești de ceai pe zi, restul necesarului de lichid fiind suplinit cu apă.

Un punct foarte sensibil pe care se va insista atât aici, cât și la momentul la care se prezintă categoria dulciurilor, sunt băuturile îndulcite artificiale.

Un raport și studiu al Health Behavior in School Aged Children² atrage atenția asupra consumului de băuturi îndulcite, care este în creștere peste tot în lume, fiind totodată însoțit și asociat cu sporirea numărului de persoane obeze și supraponderale. Consumul regulat de băuturi îndulcite conduce la creșterea aportului caloric, creșterea în greutate, creșterea riscului de supraponderalitate și obezitate, precum și al mării varietăți de boli asociate obezității. Totodată, aceste băuturi supun persoanele consumatoare la toate riscurile afecțiunilor asociate consumului de zahăr rafinat, subiect pe care îl vom aborda ulterior, într-un subcapitol separat.

² <http://www.hbsc.org/>

În studiul efectuat de HBSC, consumul de băuturi îndulcite situează România pentru toate categoriile de vârstă și pentru ambele sexe peste media țărilor participante la studiu. Recomandările OMS includ evitarea totală a băuturilor îndulcite și consumul de apă în cantități adaptate necesității organismului. Cantitatea recomandată este de aproximativ 40 ml de apă/kilogram corp³.

Al doilea nivel al piramidei este reprezentat de legume și fructe.

Deprinderea unui consum sănătos de fructe și legume încă din perioada copilăriei are multiple efecte benefice asupra sănătății, atât în perioada de dezvoltare, cât și pe parcursul vieții de adult. Fructele și legumele contribuie la o bună stare de sănătate și creștere, la dezvoltarea intelectuală optimă și la un nivel scăzut al indicelui de masă corporală.

Fructele și legumele sunt bogate în enzime, vitamine, minerale, fibre, antioxidanți, fitonutrienți. Toate aceste elemente sunt esențiale pentru o stare de sănătate bună. Mai jos sunt exemplificate cele mai importante beneficii aduse de vitamine și minerale.

- Vitamina A este foarte bună pentru sănătatea pielii și pentru vedere.
- Complexul de vitamine B întrețin sănătatea sistemului nervos, sunt responsabile de generarea bunei dispoziții și a performanței intelectuale.
- Vitamina C este un puternic antioxidant, ne apară de infecții și previne îmbătrânirea
- Vitamina D ajută la asimilarea Calciului și ajută astfel la fortificare oaselor și a dinților. Totodată are rol de întreținere a sistemului nervos.
- Vitamina E este un puternic antioxidant.
- Vitamina K are rol în întreținerea sistemului circulator și sangvinic.
- Calciul ajută creșterea și fortificarea oaselor și a dinților.
- Fierul este necesar pentru o bună imunitate, pentru o creștere și dezvoltare armonioasă și pentru transportul oxigenului în sânge.
- Magneziul ajută mult buna funcționare a sistemului nervos și a inimii.
- Zincul este foarte folositor în procesul de creștere și de asemenea, pentru imunitate.
- Cromul ajută la reglarea glicemiei.
- Seleniul protejează vederea și pielea, curăță corpul de diverse toxine și este un bun antioxidant.
- Cuprul crește rezistența la infecții.
- Manganul este foarte important pentru memorie și pentru combaterea stărilor de oboseală.
- Iodul ne ajută să avem păr, unghii, piele și dinți sănătoși.

³ Suport de curs – Tehnician Nutriționist, Asociația Internațională Masterclass, 2016

Este indicat ca trainerul să poarte conversații libere cu elevii despre legumele și fructele lor preferate. Este important să menționeze că zaharul care dă dulceața naturală a fructelor se numește fructoză și că este "combustibilul preferat" al creierului. La fel de important este de adăugat informația cu privire la conținutul crescut de fibre pe care această categorie de alimente îl are. Fibrele nu au putere calorică, dar au un rol esențial în menținerea unui tract digestiv curat și sănătos, deci a unui organism cu imunitate crescută.

În ceea ce privește legumele, este important să aducem în discuție leguminoasele, care reprezintă cea mai bogată sursă de proteină vegetală. Acestea sunt năutul, mazărea, fasolea și linte, alimente care sunt esențiale oricărei diete echilibrate, mai ales în dietele celor care aleg să consume cantități mai reduse de alimente de origine animală.

De asemenea, este foarte important ca fructele și legumele să fie consumate în cea mai mare parte crude, vitaminele și minerale fiind foarte sensibile și degenerându-se în timpul proceselor de gătire.

Cantitatea recomandată de OMS este de aproximativ 4-5 porții de fructe și de legume pe zi. O porție este echivalentul unui pumn.

Nivelul 3 este nivelul destinat cerealelor. Este important să facem de la bun început distincția dintre cereale rafinate și cereale integrale, iar apoi, de fiecare dată când rostim cuvântul cereale și ne referim la cele benefice, să le numim complet "cereale integrale". O cereală rafinată, cum este făina albă, este o cereală lipsită de germeni și de tărâțe, adică de partea nutritivă a boabelor, cea care conține vitaminele, mineralele și fibrele atât de prețioase ale cerealelor. Procesul de rafinare al acestor cereale este unul care face produsul final să fie unul destul de toxic, aceste procese incluzând etape de tratare cu amelioratori, cu dioxid de clor, triclorură de azot și peroxid de benzoil (pentru albirea și maturarea rapidă a făinii). Consumul produselor făcute din cereale rafinate provoacă, astfel, în timp, afecțiuni majore ale sistemului nervos, deficiențe ale sistemului imunitar, dezechilibre hormonale, favorizarea obezității și sporirea nivelului de toxine din organism.

Cerealele integrale, în schimb, reprezintă o adevărată binecuvântare pentru organismul uman și de aceea noi vom insista mult pe consumul acestora. Cerealele integrale sunt extrem de bogate în fibre, jucând un rol foarte important în desfășurarea corectă a proceselor digestive și în asigurarea unui tranzit intestinal bun, în complexul de vitamine B (esențial pentru o bună funcționare a sistemului nervos, a bunei noastre dispoziții și a performanțelor noastre intelectuale), în carbohidrați și în proteine de înaltă calitate, vitamine, minerale, grăsimi sănătoase, enzime și fitochimicale. Trainerul poate iniția un scurt dialog cu elevii cu privire la cerealele pe care le cunosc și pe care le consumă. Cu siguranță vor aduce în discuție cerealele îndulcite din comerț, care sunt consumate în mod uzual cu lapte, însă le vom explica despre aceste cereale că sunt rafinate și conțin foarte mult zahăr și că vor fi incluse la altă categorie, cea din vârful piramidei.

Cerealele în discuție aici sunt ovăzul, orezul integral sau cel brun, meiul, bulgurul, hrișca, orzul, quinoa, grâul integral etc. Sunt indicate 2-3 porții de cereale integrale pe zi.

Nivelul 4 este reprezentat de lactate și cărnuri ușoare – pește, pui, carne albă. Lactatele sunt recomandate copiilor, însă în porții moderate. Acestea sunt bogate în proteină de origine animală, în calciu, magneziu, acid folic și în vitamine precum cele din complexul de B-uri, vitamina A, D și E.

Cărnurile ușoare vor fi de asemenea recomandate cu moderație în privința cantității și cu atenție la sursa de proveniență a cărnii respective. Se vor recomanda surse cât mai curate, fie de animale crescute la curte, fie în crescătorii care funcționează în conformitate cu standardele bio. Carnea poate fi un aliment valoros, consumat în condițiile optime, fiind foarte bogată în proteine și diverse minerale, însă, ca și lactatele, aceasta este lipsită în totalitate de fibre.

Carnea de pește – în special somonul – conține cantități însemnate de acizi grași esențiali Omega 3. Aceștia sunt deosebit de importanți pentru organism, însă în mod special pentru copiii și tinerii în creștere. Aceștia ajută la dezvoltarea creierului și la regenerarea neuronală, au activitate anticancerigenă, protejează împotriva bolilor de inimă și au influențe foarte benefice în multe alte afecțiuni, cum ar fi diabetul, astmul, artrita, alergiile, bolile inflamatorii, funcții renale, sistem imunitar.

Cantitatea recomandată din această categorie de alimente este de 1-1.5 porții pe zi.

Nivelul 5 este reprezentat de nuci și semințe, uleiurile vegetale nesaturate. Toate acestea conțin grăsimi sănătoase, care mai sunt numite și nesaturate. Aceste grăsimi sunt foarte necesare corpului și creierului nostru și ele se află atât de sus pe piramidă doar pentru că sunt suficiente în cantități mici (nu pentru că nu ar fi benefice).

Oamenii mănâncă nuci și semințe de mii de ani, acestea făcând parte dintre primele alimente pe care au învățat să le consume. Ele protejează inima, reducând incidența bolilor cardiovasculare, reduc colesterolul, protejează împotriva cancerului, ajută la echilibrarea glicemiei și îmbunătățesc funcțiile creierului și vederea. De asemenea, ele conțin acizi grași Omega 3, ale căror beneficii le-am menționat mai sus. Cel mai important pentru cei mici însă, este să rețină că ele ajută la dezvoltarea creierului și a performanțelor intelectuale.

Este suficientă 1 porție pe zi din această categorie de alimente.

Nivelul 6 este cel al alimentelor procesate – dulciuri, snacksuri, carne roșie etc. Aceasta este categoria pentru care au o slăbiciune majoritatea persoanelor, deopotrivă copii și adulți, motiv pentru care trainerii vor insista asupra efectelor nocive pe care aceste alimente le au. Se vor aduce în discuție efectele procesării alimentelor, ale amelioratorilor adăugați în acestea, ale zahărului și îndulcitorilor rafinați și ale tuturor elementelor non-organice conținute de acestea. Corpul uman nu este adaptat să consume aceste substanțe, astfel că ele se transformă toate în toxine cu efecte indesezirabile asupra sănătății noastre pe termen lung.

Se pot sugera alternative de gustări sănătoase: de la fructe, la fructe uscate, dulciuri preparate cu miere, curmale sau alți îndulcitori naturali în locul zahărului rafinat, chipsuri făcute chiar de ei la cuptor etc.

Zahărul – unul dintre marii noștri inamici

Carbohidrații (sau glucidele) sunt principala sursă de energie pentru toate funcțiile corpului uman. Ele oferă calorii într-o formă extrem de rapidă, fiind compuși simpli, formați doar din carbon, hidrogen și oxigen. Carbohidrații se regăsesc atât în produsele de origine vegetală (cereale, fructe, legume), cât și în multitudinea de produse obținute din acestea: pâine, paste, produse de patiserie etc.

Există trei tipuri de zaharide: monozaharidele (cea mai simplă formă, conținând o singură moleculă), dizaharidele (două molecule) și polizaharidele (cele mai complexe). Atât dizaharidele, cât și polizaharidele trebuie mai întâi descompuse în monozaharide, organismul putând folosi doar această formă simplă, monomoleculară de zahăr. De aici putem trage prima concluzie importantă, anume că monozaharidele sunt acele forme de carbohidrați care pot fi asimilați și folosiți de către organism cel mai direct, rapid și cu cel mai mic consum de energie din partea organismului.

Cele mai întâlnite monozaharide sunt fructoza și glucoza și se găsesc în toate fructele, în miere, în cereale integrale și în legume. Deloc întâmplător, ele reprezintă principalul combustibil și sursă de energie necesară atât corpului, cât și creierului nostru pentru o bună funcționare.

Dizaharidele (zaharoză, maltoză, lactoză) și polizaharidele (dextrinele, amidonul, celuloză) sunt niște zaharide complexe pentru a căror descompunere în monozaharide organismul folosește multă energie.

Zahărul de masă obișnuit va intra în categoria dizaharidelor rafinate, procesate.

Ca regulă generală, alimentele cu cât sunt mai mult modificate și cu cât forma în care ajung să fie consumate este mai departe de forma lor originală, cu atât sunt mai lipsite de nutrienții, enzimele, vitaminele și mineralele cu care ele fuseseră inițial înzestrate, iar organismul consumă mai mult pentru digestia lor. În cazul zahărului, pentru a fi metabolizat, corpul folosește din propriile rezerve de crom, calciu, magneziu, complex de vitamine B și enzime.

Ce se întâmplă în corpul nostru în momentul în care ingerăm zahăr procesat?

Zahărul trece rapid prin stomac, în intestinul subțire, unde la fel de rapid este absorbit în sânge și crește indicele glicemic al sângelui. În acest moment se poate observa o stare de excitație psihică și fizică (la copii este foarte ușor de observat, mai ales). Detectând glicemia mărită, pancreasul începe să producă și el insulină în doze mai mari, pentru a corecta dezechilibrul. Se instalează apoi o stare de hipoglicemie și de oboseală accentuată, ca efect al dozelor ridicate de insulină. Ficatul este solicitat apoi, prin transferul de glucide din propriile rezerve pentru atingerea unui nou echilibru.



Ce efecte negative produce zahărul?

Zahărul consumat în exces poate conduce la:

- Afectarea gravă a sistemului osos, din cauza folosirii unor cantități deosebit de mari de calciu din rezervele organismului pentru a putea fi metabolizat.
- Producerea de carii dentare, prin creșterea acidității în cavitatea bucală și determinarea unui deficit de minerale la suprafața dinților.
- Agresarea sistemului nervos central, prin deficitul de vitamine B pe care îl produce în organism. Acest proces dă naștere unor fenomene precum depresia, anxietatea, oboseală cronică, tulburări de memorie.
- Furnizarea de calorii goale, de calitate slabă, acestea provocând luarea în greutate.
- Afectarea sistemului hormonal.
- Predispunerea organismului către afecțiuni ale inimii, în mod deosebit hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, infarct miocardic.
- Întreține bacteriile și ciupercile interne (de exemplu, candida, acneea).

Pentru a evita toate aceste efecte, recomandăm orientarea către sursele cele mai eficiente și bogate în energie pentru corpurile noastre, acestea fiind în cea mai mare parte monozaharidele naturale, ca fructoza și glucoza. Acestea se obțin din fructe, cereale integrale, semințe, nuci și legume.

Zahărul din fructe (fructoza) este excepțional de bogat în nutrienții de care corpul nostru are nevoie și, în plus, furnizează fibre de care zahărul alb rafinat este evident lipsit.

Lactoza este un glucid întâlnit în lapte și lactate, este incoloră și are un gust dulceag. Lactoza, ca parte componentă a laptelui, este importantă în alimentarea mamiferelor tinere. Ea joacă un rol în stimularea digestiei prin scindarea ei de către enzima lactază, în glucoză și galactoză. Adulții produc această enzimă într-o cantitate mai redusă ca tinerii, de unde rezultă că și consumul de lapte ar trebui să scadă proporțional cu înaintarea în vârstă. La unii indivizi poate apărea intoleranță față de lactoză, acest lucru fiind explicat prin lipsa lactazei. Printre funcțiile lactozei se poate aminti că ea oferă organismului energie, stimulează absorbția calciului, frânează dezvoltarea bacteriilor care produc putrefacție, stimulează dezvoltarea bacteriilor bifide și are un rol laxativ. Cu toate acestea, copiilor li se recomandă consumul unui pahar de lapte pe zi. În cazul adulților, se recomandă mai degrabă consumul de lapte vegetal (soia, orez, cocos, migdale), în locul celui de origine animală.

2. Mișcare fizică

„Sunt sănătos, arăt bine, mă simt bine”

Activitatea fizică influențează în mod semnificativ și evident starea de spirit a copiilor, motivația și concentrarea lor. Copiii au rezultate mai bune la învățatură, au parte de experiențe valoroase și deprind abilități sociale. Sportul și mișcarea modifică, în mod real, formula chimică a creierului (modifică nivelul de hormoni eliberat, mai ales cel de serotonină și eliberarea de endorfine), cu un impact direct asupra stării de spirit. În plus, activitatea fizică oferă o modalitate pozitivă, sănătoasă, de a reduce anxietatea și tensiunea psihologică. Totodată, prin sport, copilul se autodisciplinează, capătă mai multă încredere în sine, își fortifică imunitatea organismului atât fizic, cât și psihic.

Prin mișcare fizică, **preșcolarii** învață cum anume funcționează corpul lor și consumă și surplusul de energie. Astfel, pentru ei sunt recomandate activități precum: alergatul și jocuri pe bază de alergat, sărit, săritura în lungime, săritura precum mingea, cățărat, drumeții, mers pe jos. În sala de clasă/grădiniță se pot face mișcări de încălzire precum rotiri ușoare ale capului și gâtului, rotirea umerilor și a șoldurilor, sărituri ca mingea. Pentru preșcolari este important să execute activități sportive pe care le învață mai ușor la o vârstă mai mică: înotul, mersul pe bicicletă, mersul pe role, patinajul pe gheață, schiatul. Este important ca primul lucru pe care copiii îl învață, mai ales în cazul unui sport nou, este cum să reacționeze dacă eșuează sau cad. Astfel, ei vor învăța să fie pregătiți mental, să își înfrunte fricile și cum să aibă un caracter mai puternic, în care să nu se dea bătăuți.

Începând cu **vârsta școlară**, copiii intră într-o nouă etapă de dezvoltare, capacitatea de concentrare și atenție crește, precum și abilitatea de a înțelege și a se implica în acțiuni mai complexe. De la 6-7 ani, abilitățile motorii ale copilului se îmbunătățesc și îi permit un echilibru și o coordonare motrică mai bună. Tot de la vârsta școlară, se definitivează dezvoltarea nervului optic. Asta înseamnă că deja copii vor putea să vadă mai clar, la distanțe mai mari.

Se recomandă ca activitățile fizice să fie cât mai diversificate, să stimuleze pe cât posibil în mod egal toate segmentele corpului, fără supra-solicitarea încheieturilor, care sunt încă fragile. Se pot face între 4 și 6 ore de sport pe săptămână, complementar unui program de somn și a unei alimentații sănătoase. Mai recomandăm sportul în aer liber care să dezvolte vederea la distanță, precum alergatul în natură, jucatul cu zmee, cățăratul și drumețiile.

De asemenea, la această vârstă copilul iese de sub aripa părinților și dezvoltă un mod aparte de a relaționa cu ceilalți. Este importantă includerea unui sport în echipă și a unui sport individual. Sportul în echipă va dezvolta caracteristici precum empatia, atenția distributivă, gândirea strategică, analiza riscurilor. Sportul individual dezvoltă competențe de bază precum răbdarea, perfecționarea, disciplina de sine și inclusiv auto-motivarea.⁴

Exemple de sporturi și activități potrivite copiilor școlari între 6 și 10 ani:

- Sporturi de echipă: baschet, fotbal, volei, handbal, dansuri de echipă.
- Sporturi individuale: înot, tenis, gimnastică, alergare, patinaj, ciclism, arte marțiale, echitație, cățărat.
- Activități de grup distractive care implică respectarea unui set comun de reguli, de exemplu drumețiile în aer liber, organizarea unui foc de tabără etc.

⁴ <http://www.copilul.ro/>

În anii de pre-adolescență (10-13 ani), creierul copilului are abilitatea de a permite acestuia implicarea în jocuri și mișcări ample, complicate și care necesită decizii rapide. Pre-adolescenții activi sunt capabili să folosească multiple surse de informare și să proceseze rapid în vederea unei decizii imediate. Acești tineri răspund mai bine instrucțiunilor verbale și pot urma cu ușurință demonstrații și instrucțiuni vizuale. La această vârstă copii dezvoltă abilități de lider sau de membru al echipei și încep să își asume un rol. La această vârstă vorbim și despre igiena intimă și igiena în timpul și după exercițiul fizic. Transpirația va începe să aibă un miros specific și devine principalul motiv pentru care copiii evită să facă sport. Dacă reușim să îi motivăm prin ideea de igienă după exercițiu fizic, copiii vor fi mult mai receptivi.

Practic, la această vârstă ei se pot implica deja în orice sport sau competiție sportivă. Însă, trebuie avută în atenție și dezvoltarea lor emoțională, care, uneori, poate fi mai lentă decât dezvoltarea fizică.

Exemple de sporturi și activități potrivite pre-adolescenților cu vârsta cuprinsă între 10 și 13 ani:

- Sporturi de echipă: baschet, fotbal, volei, handbal, dansuri de echipă.
- Sporturi individuale: înot, tenis, gimnastică, alergare, patinaj, ciclism, arte marțiale, echitație, aerobic, dansuri.

Suplimentar, acasă se poate practica săritul coardei, un set de genoflexiuni, fandări sau abdomene, alergat.

Atât în **perioada adolescenței (14-18 ani)**, cât și la vârsta adultă, activitatea fizică regulată reprezintă o investiție sănătoasă pentru inimă și pentru organism în ansamblu (reduce riscul de apariție a afecțiunilor cardiovasculare, contribuie la îmbunătățirea valorii tensiunii arteriale, ale colesterolului și ale glicemiei). Astfel, în loc de câteva ore petrecute în fața televizorului sau a calculatorului, este recomandată activitatea fizică precum: tenis, badminton, alergat, înot, mers pe role sau pe bicicletă. Exercițiile la sala de fitness sunt de asemenea utile, mai ales dacă se combină activitățile cardio cu cele de forță care conduc la buna dezvoltare a sistemului cardio-vascular, pulmonar și muscular.

Mișcarea zilnică este definită drept mișcare ușoară, dacă nu ajungem să transpirăm. În acest caz, trebuie să efectuăm minim 60 de minute de activitate fizică.

Mișcarea zilnică este definită drept mișcare medie, dacă ajungem să transpirăm. În cazul acesta, 30 de minute de activitate fizică sunt recomandate.

În această perioadă, metabolismul tinerilor se schimbă rapid și corpul se definitivează, ajunge la maturitate. Aici este perioada în care se elimină grăsimile de creștere, pe care le au de obicei copiii. De aceea, la această vârstă este nevoie de atenție suplimentară pentru dezvoltarea musculară. Mușchii dezvoltați în acești 4 ani vor rămâne și vor forma ceea ce numim memoria mușchiului: vor determina dacă pe viitor o persoană poate construi masă musculară ușor și poate slăbi ușor sau nu. De aceea îi încurajăm pe tineri să aibă grijă la cum își sculptează corpul încă din adolescență.

3. Acceptarea imaginii corporale

Mișcarea fizică și sportul practicate încă de la vârste timpurii, ajută la găsirea motivației intrinseci pentru depășirea barierelor și obstacolelor, la întărirea stimei de sine și la îmbunătățirea imaginii corporale printr-o dezvoltare fizică armonioasă.

Sportul, combinat cu o nutriție sănătoasă și echilibrată ajută la dezvoltarea fizică și mentală armonioasă a copiilor, adolescenților și adulților. Sportul practicat în mod normal contribuie în proporție de 30% la formarea înfățișării fizice, în timp ce dieta contribuie în proporție de 70%.

Imaginea propriului corp constituie o parte a imaginii despre propria persoană, a cărei importanță crește în perioada adolescenței. Studiile arată că satisfacția față de propriul corp scade odată cu avansarea în vârstă, acest fapt fiind mai predominant în rândul fetelor. De cele mai multe ori, tinerii își doresc scăderea în greutate pentru obținerea corpului perfect, fiind deseori influențați de media și de modelele care se promovează la scară largă.

Pentru sănătate și pentru acceptarea și înțelegerea propriului corp, OMS recomandă consumul regulat de fructe și legume și un minim de 60 de minute pe zi de activitate fizică.

OMS face recomandări pentru prevenirea obezității și a supraponderalității, ca și pentru bolile cronice asociate acestora, deoarece acestea pot fi, în mare măsură, prevenite. Este important suportul comunității școlare și al familiei pentru ca tinerii să asocieze alegerile alimentare sănătoase cu activitatea fizică.

Înfățișarea externă este influențată în cea mai mare parte de:

1. Postura corpului

Un corp care stă drept, cu privirea înainte, capul sus și cu brațele relaxate este perceput ca fiind sănătos și atractiv. Postura corpului este mai ales influențată de mers, de șezutul în bancă și de înălțimea copilului. Exercițiile de mers, pentru a balansa o carte pe cap, sunt foarte folositoare pentru a corecta postura. De asemenea, trebuie să ne corectăm postura în timpul somnului și al șezutului.

2. Aspectul pielii, părului și unghiilor

Un corp îngrijit înseamnă un corp sănătos. Pielea, unghiile și părul sunt de obicei simboluri ale unui consum optim de vitamine și minerale. Un consum optim de vitamine B și zinc se reflectă printr-o piele curată, pentru care acneea se vindecă mai repede. Mineralele se reflectă de asemenea și pe aspectul unghiilor: o lipsă de zinc se va reflecta printr-o pată albă pe unghii, în timp ce lipsa de vitamina C se reflectă prin unghii slabe, care se rup ușor.

Părul trebuie îngrijit pentru a avea luciu, fără a fi uleios și a fi lipsit de mătreață sau alte ciuperci specifice scalpului. Un consum optim de vitamina E poate ajuta în acest aspect, împreună cu un grup mare de minerale.

3. Acceptarea tipului de corp

Din punct de vedere somatic, există 3 tipuri de corp, pe care le moștenim genetic. De aceea trebuie de multe ori să acceptăm tipul de corp al familiei și să căutăm modele care au același tip de corp, pentru a ne adapta îmbrăcămintea și întreg stilul vestimentar, ca să ne avantajeze. De asemenea, în funcție de tipul de corp, ne vom adapta și stilul de alimentație și de antrenament. De exemplu, tipul mezomorf dezavantajează fetele care vor să facă balet, deoarece ele vor deprinde repede masa musculară. În timp ce tipul ectomorf, dezavantajează băieții care vor să facă culturism.

Cele 3 tipuri sunt:

- ectomorf – lung, slab, încheieturi subțiri, masa musculară redusă, fără grăsime
- mezomorf – athletic, lat în umeri, masă musculară bine reprezentată, grăsime puțină
- endomorf – înălțime mică, țesut adipos mai bine reprezentat, masă musculară moderată

Fiecare persoană este o combinație între aceste stiluri.

4. Hidratarea

Un corp deshidratat se observă de la distanță, printr-un aspect bolnăvicios. De multe ori copii deshidratați sunt mai oboșiți, uneori cu un indice de masă corporală ridicată, deoarece organismul lor reține apă. Este important să deprindem obiceiul de a consuma cu regularitate apă.

Este important de știut că imaginea corporală percepută de ceilalți nu corespunde cu imagine corporală pe care ne-o imaginăm noi. De asemenea, această imagine se schimbă în mod constant în viață și nu reflectă neapărat starea de sănătate. Pentru copiii care au un indice corporal mărit când sunt mici, poate fi un indicator al unui adult înalt cu masa musculară dezvoltată. Iar un copil slăbuț se poate dezvolta într-un adult cu probleme cardio. Copiii trebuie să învețe să separe aspectul fizic, de multe ori moștenit genetic, de starea de sănătate asupra căreia pot avea o influență directă.

4. Cum ne influențează emoțiile alimentația - Riscul tulburărilor de comportament alimentar în adolescență

Starea mentală și fizică sunt deopotrivă influențate de emoțiile pozitive și de cele negative.

Cine ne influențează emoțiile?

Foamea

În primul rând, o persoană căreia îi e foame este foarte agresivă și supărăcioasă, tinde să vadă doar părțile negative. De aceea un mic dejun gustos ne va ajuta să ne începem ziua într-o stare de spirit pozitivă și ne permite să ne concentrăm pe lucrurile importante. Dacă mâncăm la micul dejun alimente cu fibre și carbohidrați, acestea ne vor întreține senzația de sațietate și energia pe termen mai lung, de 3-4 ore. De exemplu, un mic dejun bogat în cereale, iaurt și nuci sau semințe ne va menține starea de bine pe termen mai lung.

Supra-alimentarea

În cazul în care mâncăm mai mult decât e nevoie, ne vom simți plini și prin urmare tensionați. Nu trebuie să mâncăm la o masă până când ne săturăm, ci până ne simțim satisfăcuți și încă mai avem loc în stomac. Atunci digestia va funcționa normal și vom fi lipsiți de tensiune.

Frica

Una dintre cele mai mari emoții negative este frica sau panica. În această stare, sistemul digestiv nu funcționează în parametrii normali, iar digestia nu poate fi realizată complet. Ceea ce înseamnă că atunci când mâncăm și ai o stare de panică sau frică, mâncarea va fi doar parțial digerată, restul rămânând în stare de fermentație sau putrefacție în tractul digestiv. Emoțiile negative inhibă digestia și ne pot afecta starea de sănătate în timp.

Stresul

O persoană stresată va experimenta foame pe fond nervos: este un răspuns al organismului care simte că are nevoie de foarte mulți nutrienți pentru a supraviețui unor condiții mai puțin prielnice. O stare de foame constantă sau poftele constante sunt de fapt semnale ale unui corp stresat și nu trebuie confundate cu o foame efectivă.

Cafeina este un factor care influențează negativ starea de spirit, deoarece ne crește tensiunea și ne dă energie, însă, în același timp, supune corpul la un stres extern. Cafeina din cafea, ceai sau chiar și cola și ciocolată ne va face mai grăbiți, mai arțăgoși și mai neliniștiți.

Alimentele care ne afectează negativ starea sunt lipsite de nutrienții vitali, adică de enzime, minerale și vitamine. În această categorie se înscriu alimentele cu un conținut mare de zahăr procesat, alimentele super-procesate, alimentele prăjite.

Zahărul afectează nivelul de insulină din corp. În momentul în care consumăm foarte mult zahăr, corpul nostru începe secreția de insulină pentru a balansa nivelul zahărului din sânge. Dacă acest nivel scade brusc, creierul își va reduce capacitatea de funcționare iar noi vom deveni amețiți, vom pierde controlul emoțiilor și vom deveni agresivi. Din acest motiv zahărul trebuie consumat cu prudență, deoarece are un efect de aproximativ 30 de minute în care avem o stare de bine aproape euforică, iar după, starea se schimbă brusc, sub efectul creierului care va cere mai mult zahăr.

Anorexia

Anorexia este o tulburare de alimentație cu implicații pe plan fizic și emoțional a celor care se consideră grași, într-un mod dăunător sănătății lor și care se înfometează. Pentru a nu se îngrășa, persoanele anorexice dezvoltă o obsesie față de propria greutate, slăbesc excesiv și adoptă o atitudine negativă față de mâncare în general. Însă, se poate întâmpla ca persoane anorexice să gătească cu plăcere sau să discute cu plăcere despre mâncare, dar fără să se atingă efectiv de alimente.

Anorexia este o tulburare psihică, care poate crește riscul de deces. Cele mai multe diagnosticări apar în jurul vârstei de 20 de ani.

Simptome ale anorexiei:

- Scădere semnificativă în greutate;
- Obsesia asupra formei corpului și greutateii;
- Mănâncă în farfurii mici și taie alimentele în bucățele cât mai mici pentru a da impresia că farfuria este goală;
- Căderea părului, piele uscată, unghii casante;
- Furnicături în extremități;
- Amețeală;
- Palpitații;
- Constipație, dureri de stomac;
- Dispariția ciclului menstrual;
- Încetarea dezvoltării fizice la copii și adolescenți – creșterea în înălțime este oprită;
- Anemie.

Pe plan emoțional, semnele anorexiei se manifestă prin lipsa respectului față de sine, sentiment de neputință, teama de a se îngrășa, amenințări de suicid.

Anorexia nu se poate vindeca în lipsa unui tratament. Acesta este constituit în primă instanță dintr-o dietă sănătoasă. Complementar este nevoie de intervenția un psiholog sau consilier. Doar dacă persoana în cauză suferă și de depresie, atunci se vor administra medicamente de tip antidepressive.

Anorexia se vindecă în timp, iar netratată are consecințe deosebit de grave asupra organismului, inclusiv poate cauza decesul.

Bulimia

American Psychiatric Association a identificat 4 simptome asociate bulimiei:

1. Mâncatul compulsiv în cantități foarte mari însoțit de sentimentul de lipsă de control;
2. Compensarea prin supramedicație cu laxative, efort fizic până la extenuare, provocatul vărsăturilor;
3. Cele două acțiuni enunțate la punctul 1 și 2 să fi fost făcute în mod repetat de cel puțin 2 ori pe săptămână în ultimele 3 luni;
4. Persoana în cauză se judecă intens pentru greutate sau forma corpului.

Și bulimia, ca și anorexia, este o boală psihică și fizică. Persoanele care suferă de bulimie descriu acțiunile pe care și le provoacă ca pe o modalitate de „curățare” de emoții, ca pe o eliberare de sentimente negative, de teamă, vinovăție sau rușine, exprimată atât de concret prin corp.

Persoanele cu tulburări de comportament alimentar au nevoie de ajutor specializat și de tratament adecvat pentru a învăța cum să depășească tulburarea și cum să mențină rezultatele obținute. Rolul familiei în vindecare este extrem de important în susținerea procesului.

Emoții pozitive

Pe de altă parte, emoțiile pozitive – bucuria, fericirea, optimismul ne îmbunătățesc starea, influențează toate procesele din organism, inclusiv digestia. Astfel, în stare de relaxare, organele interne pot funcționa mai bine, inclusiv stomacul. Se spune că râsul îmbunătățește digestia, prin asimilarea mai rapidă a nutrienților.

Emoții pozitive prin mâncare

Alimentele care contribuie la o stare mai bună sunt:

- **Alimente bogate în triptofan.** Triptofanul este un aminoacid necesar pentru creșterea generală și dezvoltare. El creează serotonina din organism, substanță considerată responsabilă pentru un somn sănătos și o stare emoțională stabilă.

Alimentele bogate în triptofan sunt: nucile, semințele, boabele de fasole, tofu, brânza, carnea roșie, carnea de pui și curcan, carnea de pește și crustaceele, fulgii de ovăz, linte și ouăle.

- **Alimente bogate în vitamina B.** Vitaminele B sprijină organismul în menținerea metabolismului energetic și contracarează oboseala. Vitamina B1 – Tiamina – numită și „vitamina performanței intelectuale” asigură creșterea capacității de învățare și concentrare. Vitamina B6 este numită și „hormonul fericirii”, aceasta intrând în compoziția serotoninei. Totodată, are rol în reducerea simptomului premenstrual și reducerea afecțiunilor neurologice. Vitamina B9 – Acid Folic asigură sănătatea sistemului nervos.

Complexul de vitamine B se regăsește în: carnea de pui, de curcan, pește, carnea de porc, legumele verzi cu frunze, cereale integrale, lapte, iaurt grecesc, asparangus, verdețuri cu frunze închise la culoare.

- **Alimentele bogate în seleniu.** Seleniul este responsabil de buna funcționare a glandei tiroide și de starea de liniște. Acesta se găsește în nuci braziliene, scoici, carne de pește, cereale integrale, semințe de floarea soarelui, ciuperci și carne.
- **Alimentele bogate în magneziu.** Magneziu ne ajută la buna funcționare a sistemului nervos, digestiv, a celui osos, dar și a inimii. Găsim magneziu în: legume cu frunze verzi, nuci și semințe, pește gras, banane, avocado, ciocolata neagră.

Alimentele bogate în zahăr natural precum lactoza – în produsele lactate și fructoza – în fructe dar și în legume, ne îmbunătățesc starea de spirit. Creierul preferă zaharuri și va genera hormoni ai fericirii când primește zahăr în formă naturală.



III. METODE ȘI TEHNICI DE LIVRARE A CONȚINUTULUI

Educația privind stilul de viață sănătos în perioada copilăriei creează premisele câștigării unor deprinderi sanatoase, care vor fi practicate pe toată durata vieții copilului, favorizând menținerea unei bune stări de sănătate pentru o perioadă cât mai lungă de timp.

Copiii care învață de mici să consume zilnic micul dejun, să mănânce fructe și legume, să facă mișcare, să își prețuiască starea de sănătate, vor practica aceste deprinderi și în viața de adult și își vor educa, la rândul lor, copiii pe baza acestor principii. În acest fel, investiția în educația pentru sănătatea copiilor are efecte peste generații, contribuind la dezvoltarea durabilă a națiunii.

Cunoștințele, deprinderile, capacitățile dezvoltate prin fiecare arie curriculară se află în stransă corelație și ele devin mai temeinice atunci când activitățile de învățare sunt realizate prin conținuturi/teme interdisciplinare, când prin activități se realizează conexiunea între cunoștințe, deprinderi, capacități din domenii diferite de dezvoltare.

Conform cercetărilor în domeniul pedagogiei, copiii învață cel mai bine făcând. Aceasta înseamnă că, prin implicare activă, copiii dezvoltă semnificații ale lumii din jurul lor, incluzând aici și tema nutriției. Rolul nostru este acela de a crea un mediu care să-i învețe pe copii să observe, să fie activi, să facă alegeri și să experimenteze⁵.

În procesul de predare-învățare la acest curs de Educație pentru nutriție și exercițiu fizic, **metodele didactice** utilizate vor fi:

- Povestirea
- Descrierea
- Explicația deductivă, inductivă și analogică
- Conversația euristică
- Discuția
- Dezbateră
- Demonstrația (obiectuală, figurală, filme didactice, imagini)
- Observarea
- Problematizarea
- Studiul de caz

⁵ Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli, Promotor: Institutul Național de Sănătate Publică

De dorit, este să utilizați mai degrabă **mijloacele** moderne de predare-învățare. Astfel, lecțiile vor fi făcute preponderent sub forma unor ateliere de lucru interactive. Principalele mijloace didactice utilizate în procesul de predare-învățare la această materie sunt sintetizate mai jos:

- Prezentări PowerPoint
- Fișe de lucru individuale
- Imagini descriptive
- Jocuri de căutat informația precum rebusul, ghicitoarea
- Exerciții de interpretat și de completat cu informația care lipsește

Pentru că procesul de a facilita informații despre ce înseamnă un stil de viață sănătos, este, în fapt, un proces de comunicare, este esențial să avem în vedere următoarele:

Care este scopul comunicării?

- De ce comunic?
- Care este scopul meu real? Să informez, să influențez?
- Ce aștept să realizez ?

Cine este interlocutorul?

- Cine este exact receptorul mesajului pe care doresc să îl transmit? (ce vârstă, ce cunoștințe are)
- Cum va reacționa la mesajul meu?
- Ce știe interlocutorul despre conținutul mesajului pe care îl transmit?

Ce transmit?

- Ce doresc să spun exact?
- Ce dorește interlocutorul să afle?
- Ce informații pot transmite pentru a fi clar, concis, amabil, constructiv?

Cum transmit mesajul?

Cum voi comunica mesajul? În imagini, în cuvinte, direct sau indirect, voi folosi vorbirea scrisă sau verbală? Ce cuvinte voi folosi? Ce imagini? Cum voi organiza informațiile pe care doresc să le transmit?⁶

⁶ Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli, Promotor: Institutul Național de Sănătate Publică

IV. SUSȚINEREA SESIUNILOR DE INFORMARE

1. Grădiniță

1.1. Nevoile nutriționale ale copilului preșcolar

Alimentația copilului preșcolar se apropie de cea a adultului, dar cu evitarea alimentelor prea sărate și condimentate. Este o grupă de vârstă la care nevoile energetice sunt de 1600-1800 calorii pe zi. Acestea sunt necesare nu atât datorită creșterii, care este mai lentă în perioada preșcolară, cât mai ales datorită activității intense pe care o desfășoară copilul.



În ceea ce privește grupele de alimente, la această grupă de vârstă sunt recomandate: carne și derivate de carne - circa 60-70 g pe zi; laptele - circa 500 ml pe zi, brânzeturile - circa 20 g pe zi, un ou pe zi. Din cereale, legume și leguminoase se pot asigura proteinele necesare.⁷

Dintre legume, se recomandă atât cele în formă crudă, cât și cele preparate termic (în supe, piureuri, soteuri). Fructele se vor da crude, coapte, piureuri sau compoturi. Freshurile se recomandă a fi făcute din combinații de legume și fructe. Nu se recomandă mai mult de un pahar pe zi.

Primii ani de viață sunt deosebit de importanți pentru formarea obiceiurilor sănătoase. În această perioadă, copiii își formează preferințele legate de gusturi, își dezvoltă abilitățile fizice de bază și atitudinile legate de alimentație și de mișcare. Experiențele pe care copiii le acumulează în acești ani constituie baza obișnuințelor pe care și le vor consolida pe parcursul întregii vieți, a stilului de viață pe care îl vor adopta. Este important ca cei mici să trăiască experiențe plăcute și educative în legătură cu alimentația sănătoasă și cu activitățile fizice, pentru a învăța cum să trăiască sănătos – mâncând suficiente fructe și legume, luând micul dejun zilnic, bând apă și făcând mișcare. Aceste comportamente îi ajută să crească și să se dezvolte armonios, să aibă vitalitate și putere de învățare și să rămână sănătoși pe parcursul vieții.

Informațiile transmise preșcolarului vor fi preponderent prin joc și prin descoperire. Astfel, obiectivele generale pe care trebuie să le avem în vedere cu această grupă de vârstă sunt:

1. Promovarea consumului de apă, în locul băuturilor îndulcite artificial.
2. Consumul zilnic a cinci porții de fructe și legume (o porție este egală cu pumnul strâns).
3. Consumul zilnic al micului dejun.
4. Implicarea preșcolarilor în activități fizice, minim 60 de minute în fiecare zi.
5. Activități de igienă: spălarea pe mâini și pe dinți.

1.2. Activități pentru copii:

- activități educative în care se prezintă noțiuni de anatomie, în care facilitatorul îi ajută să identifice locul principalelor organe din corp (inclusiv stomacul). Este important să li se explice că procesul de digestie începe din cavitatea bucală, iar mestecatul și mărunțitul bine al alimentelor este esențial;
- realizarea de planșe de desen cu legumele și fructele preferate;
- jocuri de rol, unde personajele sunt alimente, iar dialogul este construit astfel încât să își îndeplinească funcția informativă;
- jocuri de tip ghicitori.

⁷ Suport de curs – Tehnician Nutriționist, Asociația Internațională Masterclass, 2016

1.3. Planuri de lecție

Lecția nr. 1 – Piramida nutriției

Obiectivele lecției:

La finalul lecției, copiii trebuie să cunoască următoarele:

- să conștientizeze că alimentația joacă un rol important pentru sănătate;
- cum funcționează digestia;
- varietatea de alimente existente.

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea și utilizarea corectă a limbajului de natură nutrițională cu privire la piramida nutriției 2. Dobândirea unor cunoștințe cu privire la diferențierea între tipurile de alimente 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • varietatea de mâncare existentă. • alimente care trebuie consumate zilnic și alimente care trebuie consumate rar. • cum diferențiem între alimentația sănătoasă și cea nesănătoasă. 	<p>Explicarea noțiunilor.</p> <p>Exemplificarea piramidei nutriției.</p> <p>Descrierea variațiilor de alimente.</p> <p>Exprimarea în scris și oral a elementelor reprezentate grafic sau în imagini.</p>



Introducere - 10 minute

Trainerul/trainerii se prezintă spunând care este alimentul preferat.

Trainerii întrebă copiii dacă știu ce este nutriția? Aceștia notează apoi pe tablă/flipchart răspunsurile lor.

Împreună cu clasa, dau definiția la final.

Următorul pas este de a evidenția diferența între a ne hrăni și a mânca. Se pot oferi exemple haidioase precum: putem mânca cretă, hârtie sau chipsuri, dar acestea nu ne hrănesc, așa cum fac fructele și legumele care conțin vitamine și minerale – elemente extrem de importante pentru sănătatea noastră.

Dar ce este sănătatea? Îi rugăm pe copii să definească ce înseamnă pentru ei să fii sănătos.



Activitate 1 – Piramida-puzzle 30 de min.

Acum că avem energie, vom porni într-un joc de descoperire a alimentelor. Avem cartonașe decupate care împreună formează o piramidă. Pe fiecare cartonaș este trecută câte o grupă de alimente. Piramida o vom lipi pe tablă cu scotch. Trainerul ia 3 voluntari din clasă pentru a rezolva puzzle-ul. Alternativ, ca să salvăm cât mai mult timp, piramida va fi desenată de trainer pe tablă.

Putem folosi următoarea structură:

- Cartonașe verzi cu nume de fructe și legume, leguminoase.
- Cartonașe galbene cu cereale sau produse din cereale: (paste integrale, orez brun, orez salbatic, mămligă, pâine), uleiuri sănătoase (ulei de măsline, ulei din peste, ulei din nuci etc.), semințe (semințe crude de floarea soarelui, migdale, nuci, caju etc.).
- Cartonașe albe cu nume de lapte și lactate.
- Cartonașe roz cu nume de carne și pește.
- Cartonașe galbene cu nume de semințe, nuci, uleiuri.
- Cartonașe mov cu nume de dulciuri, alimente procesate, alimente prăjite.

Piramida alimentelor va avea următoarele nivele (de jos în sus):

- Nivelul 1: apă
- Nivelul 2: fructe și legume (5 porții/zi)
- Nivelul 3: cereale (2-3 porții/zi)
- Nivelul 4: lactate (2-3 porții/zi) și carne, pește, ouă (carne 2-3 porții/săptămână, pește 2 porții/săptămână, ouă 2-3 porții/săptămână)
- Nivelul 5: uleiuri vegetale, uleiuri din pește, nuci și semințe (1-2 porții/zi)
- Nivelul 6: dulciuri, alimente procesate (max 1 porție/zi).

Fiecare nivel va fi construit împreună cu cei mici, aceștia fiind rugați să dea exemple de alimente care se încadrează în fiecare grupă.

Debriefing:

- Încurajăm elevii să spună cu voce tare pentru a-și reaminti alimentele din fiecare nivel.
- Explicăm faptul că alimentele de la bază pot fi consumate mai mult decât celelalte și că sunt mai sănătoase.
- Este bine să avem o dietă cât mai variată pentru a ne asigura aportul necesar de nutrienți – elemente care ne hrănesc corpul.
- Recomandăm reducerea consumului de zahăr.



Activitate 2 – Cum funcționează digestia? – 10 minute

Trainerul îi întreabă pe copii cum mănâncă o banană sau un măr?

Împreună cu ei, stabilește traseul digestiv:

1. Digestia începe în cavitatea bucală prin masticare și amestecarea cu salivă. De aici rezultă bolul alimentar.
2. Prin faringe și apoi prin esofag (copiilor le vom spune gât) bolul alimentar ajunge în stomac. Foarte important de identificat unde este stomacul. Acesta se situează în partea stângă, imediat sub cutia toracică. În stomac procesul de mărunțire este continuat și bolul alimentar ajunge sub forma unei paste.
3. Această pastă trece în intestinul subțire, unde corpul se hrănește. Resturile, de care nu are nevoie sunt transmise în intestinul gros și apoi eliminate.

Evaluarea lecției se face oral cu întrebări de tipul: Ce v-a plăcut cel mai mult astăzi? Ați aflat ceva nou, dacă da, ce?

Lecția nr. 2 – Zahărul: prieten sau inamic?

Obiectivele lecției:

La final, elevii vor avea cunoștințe cu privire la:

- zaharurile sunt necesare pentru energie.
- zahărul în exces poate duce la îmbolnăvire.
- carbohidrați buni și carbohidrați răi.

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea conceptului de carbohidrați 2. Înțelegerea efectelor nocive determinate de consumul în exces de zahăr 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaharurile sunt necesare pentru energie. • zahărul în exces dăunează sănătății. • carbohidrați buni și carbohidrați răi. 	<p>Explicarea noțiunilor cheie: carbohidrați, zaharuri, energie.</p> <p>Descrierea fenomenelor chimice produse de zahăr .</p> <p>Explicații cu privire la ce efecte negative poate avea zahărul consumat în exces.</p>



Activitatea nr. 1 - Să învățăm gusturile - 25 de minute

Facem un joc de cunoaștere reciprocă cu participanții și familiarizare cu conceptul de dulce și dulciuri, din prisma temei de prezentat.

În cele 4 colțuri din cameră punem diverse tipuri de alimente. Pot fi aduse alimentele propriu-zise și/sau ambalajele lor. Copiii trebuie să viziteze fiecare colț și să vadă ce alimente sunt expuse: o masă cu alimente dulci (fructe, dulciuri, băuturi îndulcite artificial, zahăr). O masă cu alimente sărate (sare, brânză, alune). O masă cu alimente acre (lămâie, oțet etc.), o masă cu alimente cu gust amar (rucolla, ștevie). Fiecare colț are altă culoare, iar copiii primesc bilețele de culoarea colțului la fiecare vizită.

După ce vizitează fiecare masă, copiii trebuie să identifice fiecare bilețel colorat cu ce gust au descoperit.



Activitatea nr. 2 – De unde ne luăm zahăr? – 10 minute

Copiii iubesc gustul de dulce și de cele mai multe ori îl asociază numai cu bomboane, ciocolată sau alte dulciuri procesate. În realitate, însă, zahărul se găsește în fructe, legume, lapte, dulciuri procesate, băuturi carbogazoase.

Pentru a le ilustra acest fapt celor mici vom folosi o prezentarea powerpoint sau o fișă creată manual pe care vom desena diferite fructe, legume, lapte, dulciuri procesate (ciocolată) și băuturi carbogazoase.

Pentru început, le vom arăta copiilor planșa și îi vom întreba ce au în comun alimentele. Trainerul îi va direcționa în răspunsuri și copiii vor ajunge la concluzia că toate sunt dulci. Gustul dulce este dat de zahăr, deci toate aceste alimente au în comun zahărul.

Trainerul le va explica la final că există o diferență între zahărul natural din fructe și legume și zahărul procesat din dulciuri. Zahărul cel mai bun pentru corp este cel natural, deci îi vom îndemna pe copii să mănânce fructe atunci când le este poftă de dulce. Prea mult zahăr nu ne va face să ne simțim bine, va induce o stare de agitație și chiar poate duce la probleme dentare.

Carbohidrații buni sunt reprezentați de fructe și legume, cereale integrale, iar carbohidrații răi sunt prezenți de alimentele procesate.



Activitatea nr. 3 - Experimentul – ce se întâmplă cu zahărul în corpul nostru? –15 minute

Cei mai mulți copii susțin că simt că au mai multă energie atunci când consumă dulciuri. Printr-un experiment simplu și ușor de pus în practică le vom arăta că de fapt zahărul/dulciurile le oferă energie doar pentru foarte scurtă durată.

Astfel, avem nevoie de 3 pahare de sticlă, apă, câteva cuburi de zahăr, cereale integrale (de preferat ovăz) și iaurt.

În fiecare pahar vom pune apă în mod egal. În primul pahar vom pune 1-2 cuburi de zahăr, în paharul al doilea vom pune 1-2 lingurițe de iaurt, în al treilea pahar vom pune 1 linguriță de cereale.

Lășăm paharele aproximativ 15 minute și trainerul le explică copiilor că paharul este precum stomăcelul lor și vom vedea ce se întâmplă când consumăm zahăr deci și dulciuri, iaurt și cereale.

După 15 minute, prin observație, clasa va deduce faptul că zahărul se dizolvă foarte repede (și o dată cu el și energia pe care ne-o dă), iaurtul a început să se dezintegreze (dar încă se poate vedea cu ochiul liber), ceea ce înseamnă că încă ne conferă energie (deci mai mult decât zahărul), iar cerealele încă plutesc sau au coborât pe fundul paharului, dar au aceeași formă. De aici, concluzia că cerealele, eventual în combinație cu lactatele, ne oferă energie de durată mai lungă și sunt perfecte pentru un mic dejun sănătos și gustos.

Evaluarea lecției se face printr-o singură întrebare: Am o banană și un cub de ciocolată în mână. Ce ați alege și de ce?

Lecția nr. 3 – Energie și bunăstare

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> Înțelegerea conceptului de energie Înțelegerea factorilor care determină starea de energie 	Puncte de învățat: <ul style="list-style-type: none"> Macronutrienții și micronutrienții sunt surse de energie. Somn și exercițiu fizic pentru energie. 	Explicarea noțiunii de energie și de stare de energie. Descrierea proceselor care ne ajută să avem mai multă energie.



Activitatea nr. 1 – De unde știm dacă avem energie? – 15 minute

Ora de deschide cu mișcare fizică, astfel că trainerul împreună cu cei mici vor sări precum mingea, apoi vor dansa împreună pe o melodie, iar la final vor face un exercițiu de întindere cu mâinile în poziție verticală. După aceste exerciții, trainerul va adresa grupei următoarele întrebări:

- Cum ați putut să faceți aceste mișcări?
- De unde ați avut energie pentru aceste mișcări?
- Ce este energia?

Trainerul va concluziona cu cei mici că energia este combustibilul de care avem nevoie pentru a desfășura activități precum joaca, exercițiu fizic, învățat, desenat etc.



Activitatea nr. 2 – Surse de energie – 25 de minute

Activitatea va începe cu întrebarea trainerului: de unde ne luăm energia. Va fi ca un exercițiu de brainstorming cu cei mici și la fiecare răspuns corect, se va sărbători cu o săritură de minge.

Trainerul va conduce abil discuția, astfel încât să reiasă ca surse de energie:

- somnul
- alimentația
- exercițiul fizic.



Activitatea nr. 3 - Cum ne luăm energia? – 15 de minute

Trainerul le va explica copiilor cum "fabricăm" energia din cele 3 surse:

1. Prin somn

Prin somnul de noapte, corpurile se refac și cresc. Astfel, avem energie de lungă durată pentru ziua următoare. Prin somnul de după amiază, acumulăm energie pentru a doua jumătate a zilei.

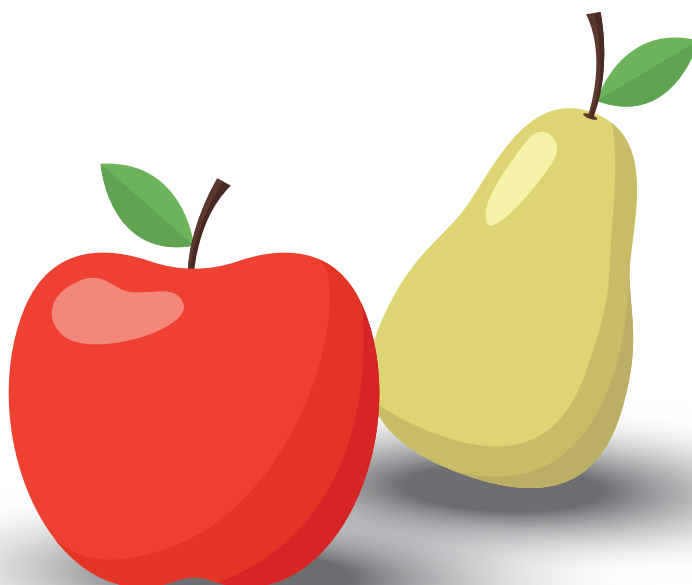
2. Prin alimentație

Hrana pe care noi o consumăm este transformată de către corp în energie. Fără hrană nu putem supraviețui. Ca să avem o energie de lungă durată, avem nevoie de alimentație sănătoasă și cât mai variată, bogată în elementele care hrănesc organismul.

3. Prin mișcare fizică

Este comic, relaxant, o oportunitate de a socializa cu prietenii – sportul. Trainerul îi întreabă dacă s-au simțit bine la începutul orei atunci când au sărit precum mingea, dacă s-au simțit mai bucurători și mai energici apoi. Răspunsurile vor fi în general afirmative și concluzia va fi ușor dedusă.

Evaluarea lecției se face oral prin întrebarea: Ce îi vei spune mamei acasă să facă ca să aibă mai multă energie să se joace cu tine?



2. Clasele I-IV

2.1. Nevoile nutriționale ale școlarului mic

Nevoile energetice ale copilului școlar sunt de 60-70 calorii/kg corp/zi. Aceasta înseamnă că sunt de 2100 calorii pe zi între 7 - 9 ani și de 2500 calorii pe zi între 9 - 12 ani. Se recomandă astfel între 4 și 5 mese pe zi, în funcție de nivelul de activitate fizică al copilului. Alimentația trebuie să fie cât mai variată. Nu se recomandă alimentele prăjite, foarte grase sau condimentate excesiv. Se recomandă respectarea orelor de masă și a regulilor generale de igienă.

2.2. Activități pentru copii

Pentru copilul de ciclu primar noțiunea de nutriție este cu siguranță una necunoscută, astfel că, se recomandă explicarea termenului în cuvinte simple, cu înțeles ușor pentru cei mici. De multe ori se pot face paralele cu personaje din desene animate sau anumite elemente din desenele animate pot fi utilizate pentru a explica conceptele.

Totodată, se aplică și în acest caz recomandările de la sub-capitolul anterior cu privire la activități:

- activități educative în care se prezintă noțiuni de anatomie, în care facilitatorul îi ajută să identifice locul principalelor organe din corp (inclusiv stomacul). Este important să li se explice că procesul de digestie începe din cavitatea bucală, iar mestecatul și mărunțitul bine al alimentelor este esențial.
- realizarea de planșe de desen cu legumele și fructele preferate.
- jocuri de rol, unde personajele sunt alimente, iar dialogul este construit astfel încât să își îndeplinească funcția informativă.
- jocuri de tip ghicitori.

Copilul de 7-10 ani începe să fie interesat de competiție, astfel că puteți face concurs de genul „Știați că”, concurs prin intermediul căruia puteți explica informație despre nutriție și mișcare.

Planșele desenate, experimentele făcute în fața lor, cunoașterea și atingerea directă a diferitelor legume și fructe sunt activități recomandate pentru această grupă de vârstă.

2.3. Planuri de lecție

Lecția nr. 1 – Piramida nutriției

Obiectivele lecției:

La finalul lecției, copiii trebuie să cunoască următoarele:

- să conștientizeze că alimentația joacă un rol important pentru sănătate
- cum funcționează digestia
- varietatea de alimente existente

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea și utilizarea corectă a limbajului de natură nutrițională cu privire la piramida nutriției 2. Dobândirea unor cunoștințe cu privire la diferențierea între tipurile de alimente 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • varietatea de mâncare existentă. • alimente care trebuie consumate zilnic și alimente care trebuie consumate rar. • cum diferențiem între alimentația sănătoasă și cea nesănătoasă. 	<p>Explicarea noțiunilor.</p> <p>Exemplificarea piramidei nutriției.</p> <p>Descrierea variațiilor de alimente.</p> <p>Exprimarea în scris și oral a elementelor reprezentate grafic sau în imagini.</p>



Introducere - 10 minute

Trainerul/trainerii se prezintă spunând care este alimentul preferat.

Trainerii întrebă copiii dacă știu ce este nutriția? Aceștia notează apoi pe tablă/flipchart răspunsurile lor.

Împreună cu clasa, dau definiția la final.

Următorul pas este de a evidenția diferența între a ne hrăni și a mânca. Se pot oferi exemple haioase precum: putem mânca cretă, hârtie sau chipsuri, dar acestea nu ne hrănesc, așa cum fac fructele și legumele care conțin vitamine și minerale – elemente extrem de importante pentru sănătatea noastră.

Dar ce este sănătatea? Îi rugăm pe copii să definească ce înseamnă pentru ei să fii sănătos.



Activitatea nr. 1 – Piramida-puzzle - 30 de min

Acum că avem energie, vom porni într-un joc de descoperire a alimentelor. Avem cartonașe decupate care împreună formează o piramidă. Pe fiecare cartonaș este trecută câte o grupă de alimente. Piramida o vom lipi pe tablă cu scotch. Trainerul ia 3 voluntari din clasă pentru a rezolva puzzleul. Alternativ, ca să salvăm cât mai mult timp, piramida va fi desenată de trainer pe tablă.

Putem folosi următoare structură:

- Cartonașe verzi cu nume de fructe și legume, leguminoase.
- Cartonașe galbene cu: cereale sau produse din cereale (paste integrale, orez brun, orez salbatic, mămligă, pâine), uleiuri sănătoase (ulei de măsline, ulei din pește, ulei din nuci, etc.), semințe (semințe crude de floarea soarelui, migdale, nuci, caju etc.).

- Cartonașe albe cu nume de lapte și lactate.
- Cartonașe roz cu nume de carne și pește.
- Cartonașe galbene cu nume de semințe, nuci, uleiuri.
- Cartonașe mov cu nume de dulciuri, alimente procesate, alimente prăjite.

Piramida alimentelor va avea următoarele nivele (de la bază la vârf):

- Nivelul 1: apă
- Nivelul 2: fructe și legume (5 porții/zi)
- Nivelul 3: cereale (2-3 porții/zi)
- Nivelul 4: lactate (2-3 porții/zi) și carne, pește, ouă (carne 2-3 porții/săptămână, pește 2 porții/săptămână, ouă 2-3 porții/săptămână)
- Nivelul 5: uleiuri vegetale, uleiuri din pește, nuci și semințe (1-2 porții/zi)
- Nivelul 6: dulciuri, alimente procesate (max 1 porție/zi).

Fiecare nivel va fi construit împreună cu elevii, aceștia fiind rugați să dea exemple de alimente care se încadrează în fiecare grupă.

Debriefing:

- Încurajăm elevii să spună cu voce tare pentru a-și reaminti alimentele din fiecare nivel
- Explicăm faptul că alimentele de la bază pot fi consumate mai mult decât celelalte și că sunt mai sănătoase
- Este bine să avem o dietă cât mai variată pentru a ne asigura aportul necesar de nutrienți – elemente care ne hrănesc corpul
- Recomandăm reducerea consumului de zahăr.



Activitatea nr. 2 – Cum funcționează digestia? – 5 minute

Trainerul îi întreabă pe copii cum mănâncă o banană sau un măr?

Împreună cu ei, stabilește traseul digestiv:

1. Digestia începe în cavitatea bucală prin masticăție și amestecarea cu salivă. De aici rezultă bolul alimentar.
2. Prin faringe și apoi prin esofag (copiiiilor le vom spune gât) bolul alimentar ajunge în stomac. Foarte important de identificat unde este stomacul. Acesta se situează în partea stângă, imediat sub cutia toracică. În stomac procesul de mărunțire este continuat și bolul alimentar ajunge sub forma unei paste.
3. Această pastă trece în intestinul subțire, unde corpul se hrănește. Resturile, de care nu are nevoie sunt transmise în intestinul gros și apoi eliminate.



Activitatea nr. 3 și evaluarea lecției – 20 de minute

Trainerul împarte clasa în echipe de câte 4 elevi. Fiecare echipă trebuie să realizeze în 7 minute un meniu de mic dejun sănătos. Primele 3 echipe (care termină cel mai repede) vor prezenta în fața clasei alegerile lor.

Întrebări ajutătoare la prezentare: ce alegeri au făcut? A fost greu să își imagineze micul dejun? Vor încerca acasă varianta propusă?

Lecția nr. 2 – Zahărul: prieten sau inamic?

Obiectivele lecției:

La final, elevii vor avea cunoștințe cu privire la:

- zaharurile sunt necesare pentru energie.
- zahărul în exces poate duce la îmbolnăvire.
- carbohidrați buni și carbohidrați răi.

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea conceptului de carbohidrați 2. Înțelegerea efectelor nocive determinate de consumul în exces de zahăr 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaharurile sunt necesare pentru energie. • zahărul în exces dăunează sănătății. • carbohidrați buni și carbohidrați răi. 	<p>Explicarea noțiunilor cheie: carbohidrați, zaharuri, energie.</p> <p>Descrierea fenomenelor chimice produse de zahăr .</p> <p>Explicații cu privire la ce efecte negative poate avea zahărul consumat în exces.</p>



Activitatea nr. 1 - Să învățăm gusturile - 25 de minute

Facem un joc de cunoaștere reciprocă cu participanții și familiarizare cu conceptul de dulce și dulciuri, din prisma temei de prezentat.

În cele 4 colțuri din cameră punem diverse tipuri de alimente. Pot fi aduse alimentele propriu-zise și/sau ambalajele lor. Copiii trebuie să viziteze fiecare colț și să vadă ce alimente sunt expuse: o masă cu alimente dulci (fructe, dulciuri, băuturi îndulcite artificial, zahăr). O masă cu alimente sărate (sare, brânză, alune). O masă cu alimente acre (lămâie, oțet etc.), o masă cu alimente cu gust amar (rucolla, ștevie). Fiecare colț are altă culoare, iar copiii primesc bilețele de culoarea colțului la fiecare vizită.

După ce vizitează fiecare masă, copiii trebuie să scrie pe fiecare bilețel colorat ce gust au descoperit. Trainerul, împreună cu cei mici, identifică și notează pe tablă cât mai multe alimente care au cele 4 gusturi.



Activitatea nr. 2 – De unde ne luăm zahăr? – 10 minute

Copiii iubesc gustul de dulce și de cele mai multe ori îl asociază numai cu bomboane, ciocolată sau alte dulciuri procesate. În realitate, însă, zahărul se găsește în fructe, legume, lapte, dulciuri procesate, băuturi carbogazoase.

Pentru a le ilustra acest fapt celor mici vom folosi o prezentarea powerpoint sau o fișă creată manual pe care vom desena diferite fructe, legume, lapte, dulciuri procesate (ciocolată) și băuturi carbogazoase.

Pentru început, le vom arăta copiilor planșa și îi vom întreba ce au în comun alimentele. Trainerul îi va direcționa în răspunsuri și copiii vor ajunge la concluzia că toate sunt dulci. Gustul dulce este dat de zahăr, deci toate aceste alimente au în comun zahărul.

Trainerul le va explica la final că există o diferență între zahărul natural din fructe și legume și zahărul procesat din dulciuri. Zahărul cel mai bun pentru corp este cel natural, deci îi vom îndemna pe copii să mănânce fructe atunci când le este poftă de dulce. Prea mult zahăr nu ne va face să ne simțim bine, va induce o stare de agitație și chiar poate duce la probleme dentare.

Carbhidrații buni sunt reprezentați de fructe și legume, cereale integrale, iar carbhidrații răi sunt prezenți de alimentele procesate.



Activitatea nr. 3 - Experimentul – ce se întâmplă cu zahărul în corpul nostru? – 15 minute

Cei mai mulți copii susțin că simt că au mai multă energie atunci când consumă dulciuri. Printr-un experiment simplu și ușor de pus în practică le vom arăta că de fapt zahărul/dulciurile le oferă energie doar pentru foarte scurtă durată.

Astfel, avem nevoie de 3 pahare de sticlă, apă, câteva cuburi de zahăr, cereale integrale (de preferat ovăz) și iaurt.

În fiecare pahar vom pune apă în mod egal. În primul pahar vom pune 1-2 cuburi de zahăr, în paharul al doilea vom pune 1-2 lingurițe de iaurt, în al treilea pahar vom pune 1 linguriță de cereale.

Lăsăm paharele aproximativ 15 minute și trainerul le explică copiilor că paharul este precum stomăcelul lor și vom vedea ce se întâmplă când consumăm zahăr deci și dulciuri, iaurt și cereale.

După 15 minute, prin observație, clasa va deduce faptul că zahărul se dizolvă foarte repede (și o dată cu el și energia pe care ne-o dă), iaurtul a început să se dezintegreze (dar încă se poate vedea cu ochiul liber), ceea ce înseamnă că încă ne conferă energie (deci mai mult decât zahărul), iar cerealele încă plutesc sau au coborât pe fundul paharului, dar au aceeași formă. De aici, concluzia că cerealele, eventual în combinație cu lactatele, ne oferă energie de durată mai lungă și sunt perfecte pentru un mic dejun sănătos și gustos.

Evaluarea lecției se face printr-o singură întrebare: Am o banană și un cub de ciocolată în mână. Ce ați alege și de ce?

Lecția nr. 3 – Energie și bunăstare

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> Înțelegerea conceptului de energie Înțelegerea factorilor care determină starea de energie 	Puncte de învățat: <ul style="list-style-type: none"> Macronutrienții și micronutrienții sunt surse de energie. Somn și exercițiu fizic pentru energie. 	Explicarea noțiunii de energie și de stare de energie. Descrierea proceselor care ne ajută să avem mai multă energie.



Activitatea nr. 1 – De unde știm dacă avem energie? – 15 minute

Ora se deschide cu mișcare fizică, astfel că trainerul împreună cu elevii vor sări precum mingea, apoi vor dansa împreună pe o melodie, iar la final vor face un exercițiu de întindere cu mâinile în poziție verticală. După aceste exerciții, trainerul va adresa grupei următoarele întrebări:

- Cum ați putut să faceți aceste mișcări?
- De unde ați avut energie pentru aceste mișcări?
- Ce este energia?

Trainerul va concluziona cu cei mici că energia este combustibilul de care avem nevoie pentru a desfășura activități precum joaca, exercițiu fizic, învățat, desenat etc.



Activitatea nr. 2 – Surse de energie – 25 de minute

Activitatea va începe cu întrebarea trainerului: de unde ne luăm energia. Va fi ca un exercițiu de brainstorming cu cei mici și la fiecare răspuns corect, se va sărbători cu o săritură de minge.

Trainerul va conduce abil discuția, astfel încât să reiasă ca surse de energie:

- somnul,
- alimentația,
- exercițiul fizic.



Activitatea nr. 3 - Cum ne luăm energia? – 15 de minute

Trainerul le va explica copiilor cum „fabricăm” energia din cele 3 surse:

1. Prin somn

Prin somnul de noapte, corpurile se refac și cresc. Astfel, avem energie de lungă durată pentru ziua următoare. Prin somnul de după amiază, acumulăm energie pentru a doua jumătate a zilei.

Trainerul îi întreabă pe elevi la ce oră se culcă și la ce oră se trezesc în fiecare zi și dacă dorm după amiaza.

2. Prin alimentație

Hrana pe care noi o consumăm este transformată de către corp în energie. Fără hrană nu putem supraviețui. Ca să avem o energie de lungă durată, avem nevoie de alimentație sănătoasă și cât mai variată, bogată în elementele care hrănesc organismul.

Trainerul îi întreabă pe elevi ce alimente sănătoase ar consuma pentru energie și face apel la piramida nutriției.

3. Prin mișcare fizică

Este comic, relaxant, o oportunitate de a socializa cu prietenii – sportul. Trainerul îi întreabă dacă s-au simțit bine la începutul orei atunci când au sărit precum mingea, dacă s-au simțit mai bucurăși și mai energici apoi. Răspunsurile vor fi afirmative și concluzia va fi ușor dedusă.

Trainerul îi întreabă pe elevi dacă fac un sport individual sau de echipă. În caz negativ, le recomandă băieților să joace fotbal, iar fetelor să joace volei. Pot fi date și alte exemple de sporturi.

Evaluarea lecției se face oral prin întrebarea: Ce vei face de mâine ca să ai mai multă energie?



3. Clasele V-VIII

3.1. Nevoile nutriționale ale elevului din ciclul gimnazial

Copiii cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani nu cresc doar în înălțime și greutate, ci își modifică și compoziția corporală, numărul de celule adipoase se multiplică și cantitatea de grăsime crește pregătind organismul pentru pubertate. Aceasta este perioada cea mai importantă din punct de vedere ponderal pentru viitorul adult, odată formate celulele adipoase nu dispar și nu mor.

„Bagajul” de adipocite dezvoltat până la pubertate, împreună cu apetitul corespunzător acestuia, va rămâne constant toată viața, deci copiii nu trebuie lăsați să acumuleze kilograme în plus.

Nevoile energetice ale copilului școlar între 9 și 12 ani sunt de 2500 calorii pe zi. Nevoia de proteine este de 2-2,5 g/kg corp/zi. Nevoia de lipide este de 2-3 g/kg corp/zi. Nevoia de glucide este de 10 g/kg corp/zi.

Proteinele vor fi aduse din alimente de origine animală: lapte 400 ml/zi, brânză 40-50 g/zi, carne 120-150 g/zi, ouă câte unul pe zi. Lipidele se vor asigura pe de o parte din alimentele consumate, rația fiind completată cu grăsimi animale și vegetale.

Glucidele vor fi acoperite din pâine intermediară 200-250 g/zi, făinoase 50-100 g/zi, cartofi 200 g/zi, legume verzi 200-300 g/zi, fructe 150-200 g/zi, rația fiind completată cu zahăr și produse zaharose în proporție de 20-25 g/zi.

Alimentația va fi repartizată în 4-5 mese pe zi, astfel :

- în cazul în care se dau 4 mese pe zi, kaloriile se vor repartiza astfel : dimineața – 20-25%; prânz – 40-45%; gustare – 10-15% și seara – 20-30%.
- în cazul în care se dau 5 mese pe zi, kaloriile se vor repartiza astfel : dimineața – 20%; gustarea de dimineață – 10-15%; prânz – 35-40%; gustarea de după-amiază – 10-15% și seara - 20%.

Este foarte important să se respecte orele de masă, dar și regulile de igienă (precum spălarea mâinilor înainte de masă). Copiii nu trebuie să fie forțați să mănânce, relația lor cu alimentele trebuie să fie una pozitivă, necondiționată. În același timp, mâncarea nu trebuie să fie transformată în recompensă sau pedeapsă.

3.2. Activități pentru copii

Conceptul de nutriție este abstract pentru copii și de aceea informațiile pot ajunge la ei doar dacă sunt transpuse în activitățile de zi cu zi, care presupun contactul lor cu mâncarea.

Astfel, este important să includem jocul în predarea informațiilor despre nutriție și asocierile cu elemente curențe din viața unui copil de 10-14 ani:

- jocul cu forme din hârtie și carton relevante pentru tema predată.
- povestirea cu personaje din desene animate care sunt sănătoase și energice datorită unui stil de viață sănătos (nutriție corectă și mișcare).

- stimularea curiozității și învățarea descoperirii proprii.
- brainstorming.
- stimularea gândirii critice.

Atunci când suntem curioși, învățăm mai bine. Acest lucru a fost dovedit științific, iar studiile arată că o minte curioasă are o capacitate de învățare îmbunătățită și o memorie mai bună.

Curiozitatea este o formă de motivație intrinsecă. Atunci când un copil este curios în legătură cu un subiect, va cauta informații din proprie inițiativă, va învăța cu plăcere.

În afară de faptul că facilitează învățarea și memorarea, curiozitatea are efecte benefice și la nivel social și emoțional, contribuind la starea noastră de bine și la întărirea relațiilor sociale.

Oamenii curioși sunt mai fericiți. Curiozitatea este asociată cu un nivel mai ridicat de emoții pozitive, un grad mai mare de satisfacție personală și niveluri scăzute de anxietate.

3.3. Planuri de lecție

Lecția nr. 1 – Piramida nutriției

Obiectivele lecției:

La finalul lecției, elevii trebuie să cunoască următoarele:

- să conștientizeze că alimentația joacă un rol important pentru sănătate.
- cum funcționează digestia.
- varietatea de alimente existente.

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea și utilizarea corectă a limbajului de natură nutrițională cu privire la piramida nutriției 2. Dobândirea unor cunoștințe cu privire la diferențierea între tipurile de alimente 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • varietatea de mâncare existentă. • alimente care trebuie consumate zilnic și alimente care trebuie consumate rar. • cum diferențiem între alimentația sănătoasă și cea nesănătoasă. 	<p>Explicarea noțiunilor.</p> <p>Exemplificarea piramidei nutriției.</p> <p>Descrierea variațiilor de alimente.</p> <p>Exprimarea în scris și oral a elementelor reprezentate grafic sau în imagini.</p>



Introducere - 15 minute

Trainerul se prezintă spunând care este alimentul preferat și rapid fac o tură de clasă pentru a afla cum îi cheamă pe elevi și care este alimentul lor preferat.

Trainerii întreabă elevii dacă știu ce este nutriția? Aceștia notează apoi pe tablă/flipchart răspunsurile lor. Împreună cu clasa dau definiția la final.

Următorul pas este de a evidenția diferența între a ne hrăni și a mânca. Se pot oferi exemple haioase precum: putem mânca cretă, hârtie sau chipsuri, dar acestea nu ne hrănesc, așa cum fac fructele și legumele care conțin vitamine și minerale – elemente extrem de importante pentru sănătatea noastră.

Dar ce este sănătatea? Trainerul le solicită elevilor să definească ce înseamnă pentru ei să fii sănătos.



Activitatea nr. 1 – Piramida nutriției - 40 de minute

Trainerul desenează piramida nutriției pe tablă cu următoarele nivele (de la bază spre vârf):

- Nivelul 1: apă
- Nivelul 2: fructe și legume (5 porții/zi)
- Nivelul 3: cereale (2-3 porții/zi)
- Nivelul 4: lactate (2-3 porții/zi) și carne, pește, ouă (carne 2-3 porții/săptămână, pește 2 porții/săptămână, ouă 2-3 porții/săptămână)
- Nivelul 5: uleiuri vegetale, uleiuri din pește, nuci și semințe (1-2 porții/zi)
- Nivelul 6: dulciuri, alimente procesate (max 1 porție/zi).

Elevii primesc individual cartonașe cu exemple de legume și fructe (mere, pere, banane, roșie, castravete, varză etc.), cereale (pâine, paste, mămligă etc), lactate, carne (pui, porc, vită), pește, ouă, uleiuri vegetale, nuci, semințe, dulciuri, alimente procesate (de ex. mezeluri).

Fiecare elev va citi ce scrie pe cartonaș, iar trainerul îl întreabă în ce mod consumă respectivul aliment (gătit/negătit). De aici va porni o discuție cu clasa despre cele mai sănătoase moduri de pregătire a alimentelor.



Activitatea nr. 2 – Cum funcționează digestia? – 5 minute

Trainerul îi întreabă pe copii cum mănâncă o banană sau un măr?

Împreună cu ei, stabilește traseul digestiv:

1. Digestia începe în cavitatea bucală prin masticăție și amestecarea cu salivă. De aici rezultă bolul alimentar.
2. Prin faringe și apoi prin esofag (copiiiilor le vom spune gât) bolul alimentar ajunge în stomac. Foarte important de identificat unde este stomacul. Acesta se situează în partea stângă, imediat sub cutia toracică. În stomac procesul de mărunțire este continuat și bolul alimentar ajunge sub forma unei paste.
3. Această pastă trece în intestinal subțire, unde corpul se hrănește. Resturile, de care nu are nevoie sunt transmise în intestinul gros și apoi eliminate.



Activitatea nr. 3 – Rebusul (exercițiu și metodă de evaluare) – 5 minute

Trainerul împarte elevii în echipe de câte 2 și le oferă spre completare următorul rebus.

1			D	O	V	L	E	A	C	
2				C	A	R	N	E		
3				B	R	A	N	Z	Ă	
4		S	E	M	I	N	Ț	E		
5				L	A	P	T	E		
6	F	R	U	C	T	E				
7	A	R	D	E	I					
8				P	E	Ș	T	E		

Cerința:

- 1 - Rotund, preferat de Halloween.
- 2 - Din ea se face friptura.
- 3 - Făcută din lapte, bună de mâncat cu roșii.
- 4 - Se decojesc înainte de a le mânca.
- 5 - Îl torni peste cereale.

- 6 - Ce sunt merele, perele, strugurii?
- 7 - Legumă ușor alungită, se găsește în culorile roșu, galben sau verde și are semințe înăuntru.
- 8 - Se pescuiește.

* Înainte de a-l oferi elevilor, ștergeți cuvintele cheie din tabel.

Lecția nr. 2 – Zahărul: prieten sau inamic?

Obiectivele lecției:

La final, elevii vor avea cunoștințe cu privire la:

- zaharurile sunt necesare pentru energie.
- zahărul în exces poate duce la îmbolnăvire.
- carbohidrați buni și carbohidrați răi.

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea conceptului de carbohidrați 2. Înțelegerea efectelor nocive determinate de consumul în exces de zahăr 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaharurile sunt necesare pentru energie. • zahărul în exces dăunează sănătății. • carbohidrați buni și carbohidrați răi. 	<p>Explicarea noțiunilor cheie: carbohidrați, zaharuri, energie.</p> <p>Descrierea fenomenelor chimice produse de zahăr .</p> <p>Explicații cu privire la ce efecte negative poate avea zahărul consumat în exces.</p>



Activitatea nr. 1 – Unde găsim zahăr – 5 minute

Trainerul le arată copiilor o imagine cu fructe, legume și dulciuri și îi întreabă: ce le place cel mai mult, ce mănâncă cel mai des, ce au în comun. Ajungem împreună la cuvântul cheie – zahăr și la caracteristica comună – ne dau energie. Îi întrebăm care este diferența dintre ele, pentru a ajunge la răspunsul că nu toate sunt sănătoase.

Carbhidrații buni sunt reprezentați de fructe și legume, cereale integrale, iar carbhidrații răi sunt prezenți de alimentele procesate.



Activitatea nr. 2 - Experimentul – ce se întâmplă cu zahărul în corpul nostru? – 15 minute

Cei mai mulți copii susțin că simt că au mai multă energie atunci când consumă dulciuri. Printr-un experiment simplu și ușor de pus în practică le vom arăta că de fapt zahărul/dulciurile le oferă energie doar pentru foarte scurtă durată.

Astfel, avem nevoie de 3 pahare de sticlă, apă, câteva cuburi de zahăr, cereale integrale (de preferat ovăz) și iaurt.

În fiecare pahar vom pune apă în mod egal. În primul pahar vom pune 1-2 cuburi de zahăr, în paharul al doilea vom pune 1-2 lingurițe de iaurt, în al treilea pahar vom pune 1 linguriță de cereale.

Lăsăm paharele aproximativ 15 minute și trainerul le explică copiilor că paharul este precum stomacul lor și vom vedea ce se întâmplă când consumăm zahăr, deci și dulciuri, iaurt și cereale.

După 15 minute, prin observație, clasa va deduce faptul că zahărul se dizolvă foarte repede (și odată cu el și energia pe care ne-o dă), iaurtul a început să se dezintegreze (dar încă se poate vedea cu ochiul liber), ceea ce înseamnă că încă ne conferă energie (deci mai mult decât zahărul), iar cerealele încă plutesc sau au coborât pe fundul paharului, dar au aceeași formă. De aici, concluzia că cerealele, eventual în combinație cu lactatele, ne oferă energie de durată mai lungă și sunt perfecte pentru un mic dejun sănătos și gustos.



Activitatea nr. 3 - Activitate individuală – 10 minute

Fiecare elev primește, decupate din hârtie, un măr, o banană, un morcov, o ciocolată, un iaurt cu fructe, o sticlă de cola, o sticlă de suc de fructe și o cutie de cuburi de zahăr. Apoi trebuie să scrie în dreptul fiecăruia numărul de cuburi de zahăr pe care crede că îl conține fiecare produs. Au la dispoziție 5 minute. După ce au terminat, află răspunsurile corecte prin verificare cu trainerul.

Fructele și legumele conțin mult mai puțin zahăr decât dulciurile și sucurile. Mai mult decât atât, fructele și legumele conțin zahăr natural, nu li se adaugă zahăr procesat, cum este în cazul dulciurilor și al sucurilor. De aici, concluzionăm că există zahăr bun și zahăr rău.



Activitatea nr. 4 Mai puțin zahăr, mai multă sănătate – 20 minute

Trainerul le explică elevilor, că, pentru vârsta lor, este recomandat un aport de maxim 8-9 cuburi de zahăr (40-45g) pe zi. În cazul în care consumă mai mult de atât ar putea exista riscul de îmbolnavire pe termen lung. Trainerul deschide astfel discuția cu elevii despre bolile și efectele negative ale consumului mare de zahăr.

În grupuri de 4-5, elevii trebuie să alcătuiască un meniu zilnic, care să nu depășească rația maximă de zahăr. Fiecare grup primește o listă de fructe, legume, dulciuri și corespondentul în cuburi de zahăr/portție. La final, se calculează câte cuburi au strâns și evaluează împreună meniul fiecărui grup.

Evaluarea – 5 minute

Fiecare elev trage un bilețel pe care se găsește un număr de la 1 la 30 (câți elevi sunt în clasă). Trainerul alege un număr, iar copilul cu numărul respectiv trebuie să spună ceva ce a învățat în cursul lecției. Apoi alege un alt număr ș.a.m.d.

Lecția nr. 3 – Energie și bunăstare

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea conceptului de energie 2. Înțelegerea factorilor care determină starea de energie 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macronutrienții și micronutrienții sunt surse de energie. • Somn și exercițiu fizic pentru energie. 	<p>Explicarea noțiunii de energie și de stare de energie.</p> <p>Descrierea proceselor care ne ajută să avem mai multă energie.</p>



Activitatea nr. 1 – Ce este energia? – 15 minute

Trainerul începe clasa cu un proces de brainstorming pe tema: ce este energia. Va nota pe tablă toate răspunsurile și le va discuta cu clasa.

Dacă din răspunsuri nu reies toate cele 3 surse de energie: somnul, alimentația și sportul, atunci trainerul va aduce întrebări direcționale în acest sens.



Activitatea nr. 2 – Cum ne luăm energia – 25 de minute

Trainerul împarte clasa în 3 grupuri cu un timp de lucru de 10 minute.

Primul grup va avea ca sarcină să facă cercetare (pe internet cu telefoanele mobile sau prin conversație) despre cum ne luăm energia prin somn și ce se petrece în organism în timpul somnului.

Al doilea grup va avea ca sarcină să facă cercetare (pe internet cu telefoanele mobile sau prin conversație) despre rolul alimentației pentru energie.

Al treilea grup va avea ca sarcină să facă cercetare (pe internet cu telefoanele mobile sau prin conversație) despre rolul mișcării și al exercițiului fizic pentru energie și bunăstare.

Fiecare grup va avea la dispoziție 5 minute să prezinte în fața clasei concluziile cercetării lor.



Activitatea nr. 3 - Exercițiu individual & evaluare - De unde îmi iau energia pentru mâine – 10 de minute

Trainerul le va da elevilor ca sarcină individual să realizeze în 10 minute un plan pentru a avea cât mai multă energie în ziua următoare. Trainerul va verifica răspunsurile fiecărui elev și acolo unde este cazul, îi va oferi recomandări.

4. Clasele IX-XII

4.1. Alimentația adolescentului

Copilul intră în adolescență în jurul vârstei de 13 ani. Este momentul în care organismul lui cunoaște o rată de creștere mai mare decât în orice alt moment din viață. În câțiva ani, adolescentul își dublează greutatea și crește în înălțime cu aproximativ 20%. Astfel, modul de alimentație este extrem de important în dezvoltarea armonioasă și sănătoasă.

Proteinele trebuie să reprezinte 14 – 15% din rația calorică a zilei. Dintre acestea vor trebui să predomină cele cu valoare biologică ridicată, care vor acoperi circa 60 – 70% din rația proteică a zilei. Aportul proteinelor de calitate este deosebit de important, întrucât în această perioadă se finalizează dezvoltarea staturo-ponderală. Grăsimile vor reprezenta circa 30 – 35% din rația calorică a zilei, iar glucidele vor acoperi circa 55 – 60% din rația calorică a zilei. Acestea se vor da mai ales sub forma produselor cerealiere, a legumelor și fructelor.

La foarte mulți adolescenți se remarcă practici dăunătoare în privința modului de alimentație, cu tendința de a mânca rapid alimente picante, sandwich-uri, conserve, fripturi, evitând legumele, fructele, pâinea, făinoasele. La unii, există tendința de a face cure de slăbire nejustificate, care duc la dezechilibre nutriționale, tulburări digestive.

În perioada adolescenței, există o nevoie crescută de nutrienți care să susțină dezvoltarea fizică. Aceasta trebuie satisfăcută prin adoptarea unui stil de viață sănătos, atât din punct de vedere al nutriției, dar și al mișcării fizice. Tinerii au nevoie de cantități mari de calciu, fier, zinc, magneziu și vitamine, de aceea este recomandat consumul zilnic de legume și fructe, pe cât posibil în stare crudă, alături de produse lactate. Alimentația adolescenților trebuie să cuprindă și pește gras, ouă și cereale integrale ca surse de minerale, acizi grași esențiali și proteine de calitate înaltă care să le permită maturizarea fizică.

Din păcate însă este mai "cool" să mănânci un meniu la fast-food sau produse pre-ambalate, dulciuri și băuturi cu un conținut crescut de zahăr, decât o masă sau o gustare sănătoasă.

Adițional, programul adolescenților devine unul neregulat, iar ritmul meselor nu mai poate fi respectat. Mai mult, la această vârstă, intervine și preocuparea pentru imaginea de sine, dar adolescenții ignoră din necunoaștere faptul că o alimentație variată și sănătoasă (conform piramidei nutriției) este garantul unei înfățișări dorite. Mai mult, acesta îi poate ajuta să își îmbunătățească performanțele la învățătură, dar și activitățile fizice.

Cei mai mulți dintre adolescenți nu acordă atenție nevoii de hidratare a corpului cu apă și nu cu băuturi carbogazoase cu un conținut ridicat de zahăr. Totodată, recomandăm limitarea consumului de suc de fructe la un pahar pe zi. Consumul de băuturi alcoolice ar trebui evitat, având în vedere gradul de deshidratare pe care îl produce în organism.

Prin practicarea regulată a exercițiilor fizice este echilibrată cantitatea de energie din organism, dar acestea ajută și la menținerea greutății corporale și la îmbunătățirea stării generale de sănătate. Astfel, adolescentul trebuie încurajat să practice un sport sau pur și simplu să petreacă mai mult timp în aer liber și mai puțin în fața calculatorului, televizorului și a jocurilor video.

4.2. Activități pentru copii

Adolescenții au nevoie să se simtă ascultați și chiar responsabilizați de informația pe care o primesc. Astfel că îi tratăm în comunicare ca pe niște adulți, stăpâni pe corpul lor și capabili să își mențină o stare generală de sănătate bună.

Astfel, mai întâi îi ascultăm pe ei, le dăm încredere să își exprime propriile opinii, să povestească din experiențele lor, să își exprime întrebările. Nu râdem de ei, evităm etichetarea și încercăm să conducem discuțiile astfel încât să descopere singuri răspunsurile. Este important ca ei să înțeleagă logic relația de cauzalitate dintre nutriție și starea generală de sănătate.

Pentru aceasta:

- Îi implicăm în competiții de cunoaștere, care să le stimuleze curiozitatea. Îi putem îndemna să caute pe internet anumite informații pe care apoi să le verificăm în grup. De exemplu să caute ce conținut de zahăr adăugat are o băutură carbogazoasă.
- Facem analogii și folosim cunoștințele pe care ei deja le-au acumulat la biologie și chimie. Stimulăm gândirea critică.
- Utilizăm brainstormingul pentru a oferi explicații logice pentru anumite efecte ale nutriției și mișcării fizice asupra corpului uman.
- Putem folosi ca suport filmulețe scurte legate de tema lecției. Astfel, putem utiliza studii de caz cu adolescenți care au întâmpinat probleme de sănătate datorită unei nutriții precare și a lipsei de mișcare fizică – întotdeauna un exemplu apropiat de vârstă are putere mai mare de convingere.
- Niciodată nu facem recomandări, planuri alimentare de grup. În nutriție nu există un adevăr absolut, fiecare organism este diferit și de aceea, pentru diete se recomandă consultația unui nutriționist, după efectuarea unui set de analize de bază.

4.3. Planuri de lecție

Lecția nr. 1 – Piramida nutriției

Obiectivele lecției:

La finalul lecției, elevii trebuie să cunoască următoarele:

- să conștientizeze că alimentația joacă un rol important pentru sănătate.
- cum funcționează digestia.
- varietatea de alimente existente.

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea și utilizarea corectă a limbajului de natură nutrițională cu privire la piramida nutriției 2. Dobândirea unor cunoștințe cu privire la diferențierea între tipurile de alimente 	Puncte de învățat: <ul style="list-style-type: none"> • varietatea de mâncare existentă. • alimente care trebuie consumate zilnic și alimente care trebuie consumate rar. • cum diferențiem între alimentația sănătoasă și cea nesănătoasă. 	Explicarea noțiunilor. Exemplificarea piramidei nutriției. Descrierea variațiunilor de alimente. Exprimarea în scris și oral a elementelor reprezentate grafic sau în imagini.



Activitatea nr. 1 - Introducere- 15 minute

Trainerul anunță clasei subiectul care urmează a fi discutat pe parcursul orei: alimentele, varietatea lor și importanța pentru sănătate.

Prima întrebare adresată este dacă liceeni pot oferi o definiție nutriției. Toate ideile vor fi notate pe tablă.

A doua întrebare ține de diferența între a te hrăni (când alimentele îți dau energie dar și minerale și vitamine) și a mânca (a ingera "calorii goale"). Un exemplu ușor de înțeles este: paste integrale cu sos pesto vs. un meniu fast-food.

Important de menționat: alimentele care ne hrănesc ne ajută să avem o imagine corporală bună.



Activitatea nr. 2 – Piramida nutriției - 40 de minute

Trainerul desenează piramida nutriției pe tablă cu următoarele nivele (de la bază spre vârf):

- Nivelul 1: apă
- Nivelul 2: fructe și legume (5 porții/zi)
- Nivelul 3: cereale (2-3 porții/zi)
- Nivelul 4: lactate (2-3 porții/zi) și carne, pește, ouă (carne 2-3 porții/săptămână, pește 2 porții/săptămână, ouă 2-3 porții/săptămână)
- Nivelul 5: uleiuri vegetale, uleiuri din pește, nuci și semințe (1-2 porții/zi)
- Nivelul 6: dulciuri, alimente procesate (max 1 porție/zi).

Pentru fiecare nivel discută și explică informațiile nutriționale cu tinerii.

Important de menționat este că mărimea stomacului este egală cu cea a pumnului și că în mod ideal porțiile de mâncare nu ar trebui să fie mai mari de atât.

Evaluare:

Fiecare elev va primi un bilețel cu o informație despre nutriție de genul „Știați că...?”. Informațiile vor sintetiza lecția. În limita timpului, fiecare tânăr va citi ce scrie pe bilețel.

Sursă de inspirație pentru bilețele: <http://www.did-you-knows.com/did-you-know-facts/food.php>

Lecția nr. 2 – Zahărul: prieten sau inamic?

Obiectivele lecției:

La final, elevii vor avea cunoștințe cu privire la:

- zaharurile sunt necesare pentru energie.
- zahărul în exces poate duce la îmbolnăvire.
- carbohidrați buni și carbohidrați răi.

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea conceptului de carbohidrați 2. Înțelegerea efectelor nocive determinate de consumul în exces de zahăr 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaharurile sunt necesare pentru energie. • zahărul în exces dăunează sănătății. • carbohidrați buni și carbohidrați răi. 	<p>Explicarea noțiunilor cheie: carbohidrați, zaharuri, energie.</p> <p>Descrierea fenomenelor chimice produse de zahăr .</p> <p>Explicații cu privire la ce efecte negative poate avea zahărul consumat în exces.</p>



Activitatea nr. 1 – Unde găsim zahăr – 20 minute

Trainerul le aduce elevilor spre prezentare o banană, un măr, o sticlă de băutură carbogazoasă, un iaurt și o ciocolată. Le așează în linie pe catedră și în dreptul fiecăruia pune cubulețe de zahăr în acord cu conținutul lor. Banana – 4-5 cuburi (în funcție de mărime), mărul 2-3 cuburi (în funcție de mărime) iar pentru celelalte în funcție de valoarea înscrisă pe ambalaj.

Un cub de zahăr este echivalentul a 5 grame de zahăr sau a unei lingurițe.

Trainerul folosește expoziția pe post de stimulent al dezbaterii despre zahăr și despre alimentele în care acesta se găsește. Este esențial să facă distincția dintre zahărul natural și mult mai sănătos, care se găsește în fructe și legume, și zahărul procesat din alimentele procesate (ex. dulciurile).

Carbohidrații buni sunt reprezentați de fructe și legume, cereale integrale, iar carbohidrații răi sunt prezenți de alimentele procesate.

Un adolescent are nevoie de un aport de 50 de grame de zahăr pe zi. Creierul are nevoie de glucoză și fructoză pentru a funcționa normal, însă atenție din surse naturale!



Activitatea nr. 2 – Experimentul – ce se întâmplă cu zahărul în corpul nostru? – 15 minute

Cei mai mulți tineri susțin că simt că au mai multă energie atunci când consumă dulciuri. Printr-un experiment simplu și ușor de pus în practică le vom arăta că de fapt zahărul/dulciurile le oferă energie doar pentru foarte scurtă durată.

Astfel, avem nevoie de 3 pahare de sticlă, apă, câteva cuburi de zahăr, cereale integrale (de preferat ovăz) și iaurt.

În fiecare pahar vom pune apă în mod egal. În primul pahar vom pune 1-2 cuburi de zahăr, în paharul al doilea vom pune 1-2 lingurițe de iaurt, în al treilea pahar vom pune 1 linguriță de cereale.

Lăsăm paharele aproximativ 15 minute și trainerul le explică copiilor că paharul este precum stomacul lor și vom vedea ce se întâmplă când consumăm zahăr deci și dulciuri, iaurt și cereale.

După 15 minute, prin observație, clasa va deduce faptul că zahărul se dizolvă foarte repede (și o dată cu el și energia pe care ne-o dă), iaurtul a început să se dezintegreze (dar încă se poate vedea cu ochiul liber), ceea ce înseamnă că încă ne conferă energie (deci mai mult decât zahărul), iar cerealele încă plutesc sau au coborât pe fundul paharului, dar au aceeași formă. De aici, concluzia că cerealele, eventual în combinație cu lactatele, ne oferă energie de durată mai lungă și sunt perfecte pentru un mic dejun sănătos și gustos.



Activitatea nr. 3 – Efectele zahărului consumat în exces – 15 minute

Trainerul pregătește o planșă informativă sau o prezentare powerpoint cu efectele zahărului consumat în exces asupra organismului. Recomandarea este de a folosi imagini sugestive.

Efectele zahărului consumat în exces:

- afectează sistemul nervos și emoțiile.
- poate oferi o stare de agresivitate și agitație.
- afectează capacitatea de concentrare.
- afectează secreția de hormoni, în special insulina.
- afectează nivelul colesterolului.

Evaluarea – 5 minute

Fiecare elev trage un bilețel pe care se găsește un număr de la 1 la 30 (câți elevi sunt în clasă). Trainerul alege un număr, iar elevul cu numărul respectiv trebuie să spună ceva ce a învățat în cursul lecției. Apoi alege un alt număr ș.a.m.d.

Lecția nr. 3 – Energie și bunăstare

COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUTURI	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea conceptului de energie 2. Înțelegerea factorilor care determină starea de energie 	<p>Puncte de învățat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macronutrienții și micronutrienții sunt surse de energie. • Somn și exercițiu fizic pentru energie. 	<p>Explicarea noțiunii de energie și de stare de energie.</p> <p>Descrierea proceselor care ne ajută să avem mai multă energie.</p>



Activitatea nr. 1 – Ce este energia? – 15 minute

Trainerul începe clasa cu un proces de brainstorming pe tema: ce este energia. Va nota pe tablă toate răspunsurile și le va discuta cu clasa.

Dacă din răspunsuri nu reies toate cele 3 surse de energie: somnul, alimentația și sportul, atunci trainerul va aduce întrebări direcționale în acest sens.



Activitatea nr. 2 – Cum ne luăm energia – 25 de minute

Trainerul împarte clasa în 3 grupuri cu un timp de lucru de 10 minute.

Primul grup va avea ca sarcină să facă cercetare (pe internet cu telefoanele mobile sau prin conversație) despre cum ne luăm energia prin somn și ce se petrece în organism în timpul somnului.

Al doilea grup va avea ca sarcină să facă cercetare (pe internet cu telefoanele mobile sau prin conversație) despre rolul alimentației pentru energie.

Al treilea grup va avea ca sarcină să facă cercetare (pe internet cu telefoanele mobile sau prin conversație) despre rolul mișcării și al exercițiului fizic pentru energie și bunăstare.

Fiecare grup va avea la dispoziție 5 minute să prezinte în fața clasei concluziile cercetării lor.



Activitatea nr. 3 – Exercițiu individual & evaluare – De unde îmi iau energia pentru mâine – 10 de minute

Trainerul le va da elevilor ca sarcină individual să realizeze în 10 minute un plan pentru a avea cât mai multă energie în ziua următoare. Trainerul va verifica răspunsurile fiecărui elev și acolo unde este cazul, îi va oferi recomandări.

V. METODE DE EVALUARE

1 Evaluare pentru pre-școlari și clasele I-II

Pentru grupa de pre-școlari și clasele I-II, evaluarea ex-ante se poate realiza prin metoda interviului de grup, unde intervievatorul va adresa următoarele întrebări:

1. Ți place să mănânci fructe? Dacă da, de ce? La ce ne ajută?
2. Ți place să mănânci legume? Dacă da, de ce? La ce ne ajută?
3. Ce îți place cel mai mult să mănânci?
4. Obișnuiești să mănânci dulciuri? Dacă da, ce fel de dulciuri?

Pentru fiecare întrebare se vor nota răspunsurile și observațiile copiilor.

La finalul modului, evaluarea ex-post se poate realiza după același model de interviu și observații.



2 Evaluare pentru clasele III-XII

Pentru a putea măsura impactul acestui modul este esențial să măsurăm gradul de cunoștințe și tipul de obiceiuri pe care elevii le au înainte și după parcurgerea lecțiilor.

Pentru clasele III-XII impactul poate fi măsurat prin aplicarea unui chestionar de evaluare inițială (înainte de prezentarea modului) și re-aplicarea acestuia la finalul cursului pentru a putea măsura și interpreta variațiile.

Mai jos este prezentat un astfel de model de chestionar:

Bibliografie și surse de informație

Pentru o informare mai aprofundată a temelor legate de nutriție și viață sănătoasă recomandăm următoarele titluri:

Anton, Speranța, *Incursiune în medicina naturistă*, ed. Polirom, 2010

Dr. George D. Pamplona-Roger, 2012, *Sănătate prin alimentație*, Editura Viață și Sănătate, București

Dr. Gillian McKeith, 2005, *Ești ceea ce mănânci: programul care vă va schimba viața*, Editura Curtea Veche, București

Dr. Gillian McKeith, 2006, *Hrană vie pentru sănătate*, Editura Curtea Veche, București

Dr. Menrath, D., *Hrană pentru viață*, Ed. Benefica, 2005

Dr. T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell, *Studiul China*, Editura Adevăr divin, Brașov, 2012

Julia Heller, 2013, *Combinatii alimentare sănătoase*, Editura Litera, București

Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli, Promotor: Institutul Național de Sănătate Publică

EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020:
http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf

Ministerul Educației – Programa revizuită pentru opționalul Educație pentru Sănătate - <http://oldsite.edu.ro/index.php/articles/20774>

Suport de curs – Tehnician Nutriționist, Asociația Internațională Masterclass, 2016

Website-uri cu informație de profil actualizată constant:

Organizația Mondială a Sănătății - www.who.org

European Food and Safety Authority - www.efsa.org

BBC Health - www.bbc.com/news/us/health

Webmed - www.webmd.com

Authority Nutrition - authoritynutrition.com

EFAD the voice of European Dietitians - www.efad.org

Ministerul Sănătății - www.ms.ro

Societatea Națională de Medicină a Familiei - www.snmf.ro

Asociația Română de Nutriție și Dietetică - www.nutritiedietetica.ro

Asociația Dieteticienilor - asociatiedietericienilor.ro

Romedic - www.romedic.ro

Institutul Național de Sănătate Publică - www.insp.gov.ro

Health Behaviour School-aged children - www.hbsc.org

Salvați Copiii România este o organizație de utilitate publică, a cărei misiune este aceea de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii, indiferent de mediul din care aceștia provin, prin utilizarea propriei expertize, precum și prin activități de lobby și advocacy asupra factorilor de decizie și mobilizarea liderilor din societatea civilă.

Salvați Copiii promovează de 27 ani drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. Peste 1.500.000 de copii au fost incluși în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Salvați Copiii este membru al Save the Children International, cea mai mare organizație independentă din lume de promovare a drepturilor copiilor, care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,
010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76
fax: +40 21 312 44 86

e-mail: roscc@salvaticopiii.ro
web: www.salvaticopiii.ro