



CNAM
COMPANIA NAȚIONALĂ
DE ASIGURĂRI ÎN MEDICINĂ

PRINCIPII SĂNĂTĂȘASE

GHIDUL FORMATORULUI

*Modelarea stilului sănătos de viață prin alimentație
echilibrată și practicare zilnică a activității fizice
în rândul adolescenților și tinerilor*



Chișinău 2023

Acest material este elaborat în cadrul proiectului “Dezvoltarea rezilienței la tinerii din Republica Moldova prin formarea obiceiurilor alimentare sănătoase și de adoptare a modului activ de viață: PROACTIV” realizat de A.O. PRINCIPII SĂNĂTOASE cu suportul financiar al Companiei Naționale de Asigurări în Medicină

Echipa de autori:

Olga Cernelev, dr.în șt.med, master în șt.econ., USMF “Nicolae Testemițanu”

Victor Zepca, dr.în șt.med., conf.univ., Centrul Experimental “Prometeu”

Lilia Cebanu, dr.în pedagogie, conf.univ., UPS „Ion Creangă”

Ovidiu Tafuni, dr.în șt.med, conf.univ., USMF “Nicolae Testemițanu”

Luminița Suveică, dr.în șt.med., conf.univ., USMF “Nicolae Testemițanu”

Serghei Chirilov, master în șt.econ., deținător de licență de antrenor UEFA de categorie „PRO”, director, Școala Sportivă Specializată de Fotbal nr.1 din mun. Chișinău

Lilia Rusu, psiholog, master în psihologie, Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Maria-Victoria Racu, nutriționistă, șefa secției Sănătatea nutrițională și a copiilor, Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Violeta Savca, medic specialist, master în șt.econ., Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Elizaveta Varzari, medic specialist, formator național în educația pentru sănătate, Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Consultanți:

Mariana Gîncu, șef Direcție politici în domeniul sănătății publice și urgențe în sănătatea publică, Ministerul Sănătății al Republicii Moldova

Dmitrii Crasilnicov, coordonatorul competițiilor pentru copii și juniori, regiunea centru, Federația Moldovenească de Fotbal

Ștefan Țurcanu, Școala Sportivă Specializată de Fotbal nr.1 din mun.Chișinău

Recenzenți:

Ion Bahnarel, dr.hab.șt.med., prof.univ., Om Emerit, șeful disciplinei de Igienă, USMF “Nicolae Testemițanu”

Elena Ciobanu, dr.în șt.med., conf.univ., Disciplina de Igienă, USMF “Nicolae Testemițanu”

Mulțumiri participanților pentru contribuția proprie la sporirea calității materialului elaborat:

Anisia Bassarab, medic rezident, facultatea Medicină Preventivă, USMF “Nicolae Testemițanu”

Mirela Tricolici, studentă Universitatea “Babeș-Bolyai din Cluj Napoca”

Olesea Ciobanu, psiholog, master în psihologie, profesoară la disciplina “Decizii pentru un mod sănătos de viață”

Olga Cara, medic epidemiolog, psiholog clinician IMSP Institutul Oncologic

Acest Ghid a fost aprobat în cadrul ședinței Disciplinei de igienă, Departamentul Medicină Preventivă, USMF Nicolae Testemițanu, proces verbal nr.2 din 29.09.2023.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	5
MODULUL I.	
BAZELE STILULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ	6
1.1 Repere generale	6
1.2 Bolile netransmisibile	7
1.3 Particularitățile comportamentului alimentar în adolescență.....	8
1.4 Tulburările de comportament alimentar.....	9
1.5 Bolile asociate nerespectării siguranței și inofensivității alimentelor	10
MODULUL II.	
PRINCIPIILE NUTRIȚIONALE	13
2.1 Proteinele, grăsimile și carbohidrații	13
2.2 Vitaminele, mineralele și antioxidanții	14
2.3 Meniul alimentar.....	16
2.4 Alimentația sezonieră	18
2.5 Alimentația pe timp de caniculă.....	20
2.6 Alimentația în perioada Postului.....	20
MODULUL III.	
NUTRIȚIA ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ	21
3.1 Principiile de bază	21
3.2 Cerințele față de regimul alimentar	22
3.3 Organizarea alimentației	23
MODULUL IV.	
PRINCIPIILE DE GĂTIT SĂNĂTOS	24
4.1 Regulile de igienă în bucătărie	24
4.2 Evitarea risipei alimentare.....	25
4.3 Aranjarea alimentelor în frigider	25
4.4 Metodele de preparare a produselor alimentare	27
MODULUL V.	
COMPORTAMENTELE ALIMENTARE	28
5.1 Importanța regimului alimentar	28
5.2 Micul dejun	29
5.3 Prânzul	29
5.4 Gustarea.....	30
5.5 Cina	31
5.6 La picnic.....	31
5.7 Mâncarea la pachet	33
5.8 Cultura alimentației.....	35
MODULUL VI.	
ALIMENTELE OCAZIONALE ȘI NERECOMANDATE	37
6.1 Alimentele bogate în grăsimi	37
6.2 Produsele alimentare bogate în sare	38

6.3 Alimentele bogate în zahăr	39
6.4 Regulile de depistare	40
MODULUL VII.	
APA.....	41
7.1 Beneficiile	41
7.2 Regulile de consum	42
7.3 Alimentele care hidratează / deshidratează	43
7.4 Semnele care indică deshidratarea	44
7.5 „Intoxicația” cu lichide	44
7.6 Recomandări	45
MODULUL VIII.	
FRUCTELE ȘI LEGUMELE	46
8.1 Beneficiile	46
8.2 Pregătirea pentru consum.....	47
8.3 Regulile de conservare	48
8.4 Recomandări	49
MODULUL IX.	
PROTECȚIA ȘI SIGURANȚA CONSUMATORULUI.....	50
9.1 Traseul alimentar în market.....	50
9.2 Eticheta nutrițională.....	51
9.3 Practicile înșelătoare	52
9.4 Achiziția produselor alimentare	52
9.5 Protecția consumatorului.....	53
MODULUL X.	
ACTIVITATEA FIZICĂ	54
10.1 Beneficiile	54
10.2 Tipurile de activități fizice și sport.....	54
10.3 Recomandări	55
TEHNICILE ȘI PROCEDURILE DE MODELARE A STILULUI DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	57
CHESTIONARELE DE EVALUARE A NIVELULUI DE CUNOȘȚINȚE.....	81
EXERCITIILE FIZICE ȘI JOCURILE INTERACTIVE CU MINGEA	90
BIBLIOGRAFIA.....	98



CUVÂNT ÎNAINTE

„Sănătatea e darul cel mai frumos și mai bogat pe care natura știe să-l facă”.

Michel de Montaigne

La etapa actuală, una dintre cele mai importante amenințări asupra sănătății este reprezentată de bolile netransmisibile printre care: afecțiunile cardiovasculare, cancerul, diabetul zaharat, obezitatea, etc. O mare parte dintre aceste boli pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos la o vârstă fragedă, iar o soluție importantă în acest sens este educația.

Educația este esențială pentru menținerea sănătății și a bunăstării. În acest sens, educația pentru sănătate a adolescenților și tinerilor trebuie să reprezinte un obiectiv major al politicii naționale orientat spre sporirea nivelului de cultură, conștientizarea importanței adoptării obiceiurilor sănătoase de viață, precum și îmbunătățirea calității vieții. Doar prin adoptarea comportamentelor sanogene - adolescenții și tinerii pot reduce semnificativ riscul de a dezvolta boli și pot avea o viață mai lungă și armonioasă.

Prezentul Ghid își propune educarea adolescenților și tinerilor în vederea creării unui mediu favorabil în scopul menținerii unei stări de sănătate armonioase.

Ghidul este destinat tuturor celor interesați în promovarea unui stil de viață sănătos în rândul adolescenților și tinerilor (cadre didactice, psihologi, bibliotecari, părinți, etc.). Acesta oferă tehnici și proceduri moderne de educare a obiceiurilor sănătoase ce pot fi utilizate în cadrul sesiunilor de formare privind alimentația echilibrată și practicarea regulată a activității fizice.

Materialul prezentat este orientat nu doar spre formarea unor atitudini și comportamente sănătoase, dar și către combaterea unor manifestări negative, ilustrând acțiunea factorilor de risc asupra sănătății individului.

Împreună putem crea un mediu sănătos pentru adolescenți și tineri!

Cu drag,

Echipa de autori.

MODULUL I.

BAZELE STILULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ



“Sănătatea este un cuvânt mare. Ea cuprinde nu numai corpul, mintea și spiritul, ci și perspectiva unui om.”

James H. West

TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ *Stil de viață* – mod specific de exprimare al activității omenești.
- ⇒ *Mod de viață* - conținutul și formele specifice de satisfacere a nevoilor materiale și spirituale ale diferitelor grupuri sociale în funcție de nivelul de trai, de tradiții, obiceiuri și mentalități.
- ⇒ *Accident vascular cerebral* – o urgență medicală când un flux sanguin slab către creier duce la moartea celulelor.
- ⇒ *Cancer* – termen general care înglobează toate formele de tumori maligne ce se caracterizează printr-o creștere rapidă și atipică, cu tendința de invadare a țesuturilor vecine.
- ⇒ *Hipertensiune arterială* - o boală cronică caracterizată prin valori crescute ale presiunii arteriale a sângelui.
- ⇒ *Artere* – vase sangvine ce asigură circulația sângelui de la inimă la diverse organe și țesuturi.
- ⇒ *Diabet zaharat* - boală cronică netransmisibilă cauzată de un nivel persistent crescut al glucozei în sânge care apare atunci când pancreasul nu mai poate produce insulina (sau nu produce deloc) sau atunci când organismul nu mai poate utiliza insulina cum trebuie.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

1.1 Repere generale

Conform Organizației Mondiale a Sănătății „Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mental cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților”. Mai târziu a fost inclusă în această definiție și „capacitatea de a duce o viață productivă social și economic”.

Oamenii de știință de la Harvard au constatat că, speranța de viață actuală este de 80 ani, iar cele două elemente care o influențează sunt: genele și stilul de viață, acesta din urmă având cea mai mare influență mai ales în primii 75 de ani de viață. Astfel, cât trăim depinde în mare măsură de cum trăim, și nu de gene, așa cum am fi putut crede. Dincolo de factorii de

mediu și genetici, stă în puterea fiecăruia să își schimbe în bine obiceiurile pentru a fi sănătos și a avea o viață lungă. Care sunt însă ingredientele unui stil de viață care ne-ar permite să trăim sănătoși până la adânci bătrâneți? Așadar, atunci când vorbim despre a avea o viață sănătoasă, luăm în calcul mai multe paliere (Figura 1).

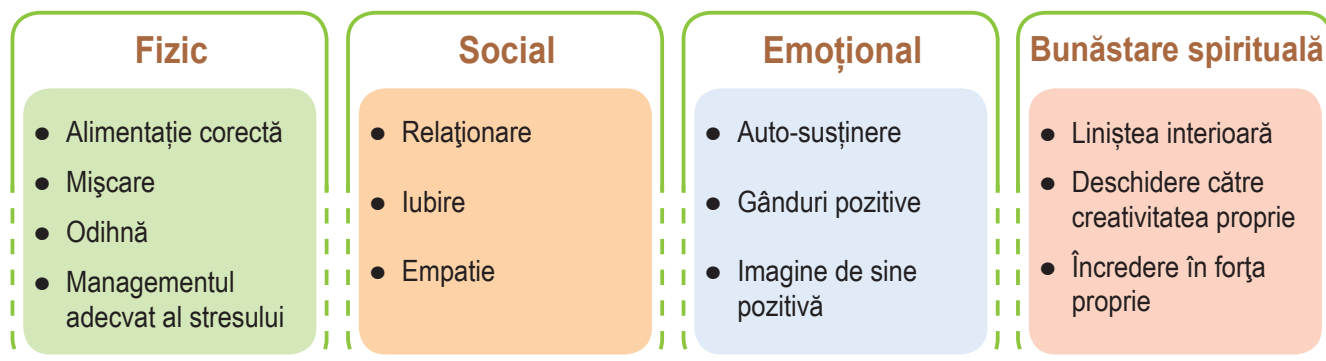


Figura 1. Bazele stilului sănătos de viață

În prezent, peste 70% din toate bolile netransmisibile sunt cauzate de un stil nesănătos de viață care include: abuzul de alcool, fumatul, mâncatul excesiv, sedentarismul, stresul și tensiunea nervoasă la locul de muncă și acasă, insuficiența somnului, etc. Toate acestea, zi de zi, afectează corpul nostru și ne trezim într-un pat de spital.

Stilul sănătos de viață reduce semnificativ riscurile multor afecțiuni, a multor organe și sisteme de organe. Diabetul zaharat, afecțiunile cardiovasculare, cancerul, tulburările gastrointestinale sunt doar câteva categorii de boli ce pot fi prevenite printr-un stil de viață sănătos. Astfel, orice îmbunătățire a stilului de viață poate adăuga câțiva ani de viață în plus!

Procesul de adoptare a unui stil de viață sănătos nu trebuie să fie unul brusc și rapid, ci dimpotrivă. Obiceiurile sănătoase pe care le puteți adopta sunt numeroase și pot fi implementate în moduri diferite, câte unul pe rând. Păstrarea unui stil de viață sănătos și echilibrat este mai importantă decât rapiditatea cu care ajungeți la el. Astfel, înarmați-vă cu răbdare și perseverență! Stilul de viață sănătos este definit într-un mod diferit în ochii fiecărei persoane. Astfel, fiecare din noi acordă un anumit nivel de importanță stilului de viață, în funcție de dorințe și nevoi. Totuși, există câteva caractere definitorii ale sănătății, care dau beneficii general valabile.

Prevenția bolilor. Consultul regulat la medic, anual sau bianual, pentru analize de rutină, inclusiv imunizare, este mereu recomandat. Cu cât o persoană este mai sănătoasă, cu atât mai puțin necesare sunt vizitele la medic, în special la medicii de specialitate.

Sporirea duratei de viață. Stilul de viață sănătos este asociat în mod direct cu o durată de viață mai lungă. Conform cercetărilor, dacă o persoană cu vârsta de 50 de ani nu a fumat niciodată, și-a menținut o greutate corporală optimă și a fost activ zilnic, atunci speranța de viață sporește cu cel puțin încă 15 ani.

Protecția mediului înconjurător. Mai mult de 70% din produsele alimentare găsite în supermarket-uri sunt alimente moderat sau înalt procesate. Alimentele procesate sunt produse ce conțin aditivi și conservanți, pentru a păstra o anumită culoare, gust și textură. Totodată, un studiu efectuat în SUA a estimat că dacă 20% dintre locuitorii dintr-o țară ar merge cu bicicleta, cel mult 5 km pe zi, în locul autovehiculelor personale, emisia de dioxid de carbon ar scădea cu 57,000 de tone în fiecare an. Astfel, prin evitarea alimentelor procesate și prin reducerea utilizării autovehiculelor, mediul ambiant ar fi mult mai bine păstrat și îngrijit.

1.2. Bolile netransmisibile

Bolile netransmisibile (BNT) sunt boli cronice, cunoscute, de obicei, ca boli neinfecțioase sau contagioase. Aceste boli nu se răspândesc de la persoanele infectate la persoanele sănătoase. Printre cele mai des întâlnite boli netransmisibile legate de alimentația irațională și sedentarism sunt: afecțiunile cardiovasculare, diabetul zaharat, cancerul, etc.

Bolile cardiovasculare sau bolile de inimă sunt afecțiuni care afectează inima și vasele de sânge. Acestea includ o gamă largă de afecțiuni (hipertensiunea arterială, insuficiența cardiacă, accidentul vascular cerebral și bolile vasculare periferice). Cauzele apariției bolilor cardiovasculare sunt în strânsă legătură cu factorii de risc modificabili și nemodificabili (Figura 2).

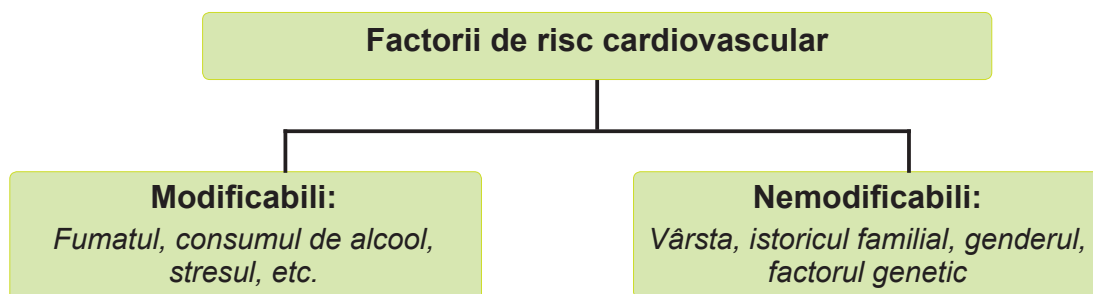


Figura 2. Factorii de risc cardiovascular

Diabetul zaharat este o afecțiune cronică netransmisibilă în care glicemia sau nivelul zahărului din sânge sunt mai mari decât în mod normal. Dacă nu este diagnosticat la timp, diabetul poate duce la complicații grave prin scăderea glicemiei la nivelul întregului organism. Principalele organe afectate sunt: retina, rinichii, picioarele, precum și vasele de dimensiuni foarte mari. Diabetul este o cauză și un factor de risc în bolile cardiovasculare, orbire, insuficiență renală și amputarea de membre inferioare (picioare). Este important ca persoanele cu diabet zaharat să-și gestioneze nivelul de glucoză în sânge printr-un plan de tratament adecvat și să monitorizeze reglementările de zahăr din sânge (la indicația medicului). De asemenea, se recomandă adoptarea unui stil de viață sănătos prin alimentație echilibrată, practicare regulată a activității fizice, renunțare la fumat și la consum de alcool. Există mai multe tipuri de diabet zaharat (Figura 3).

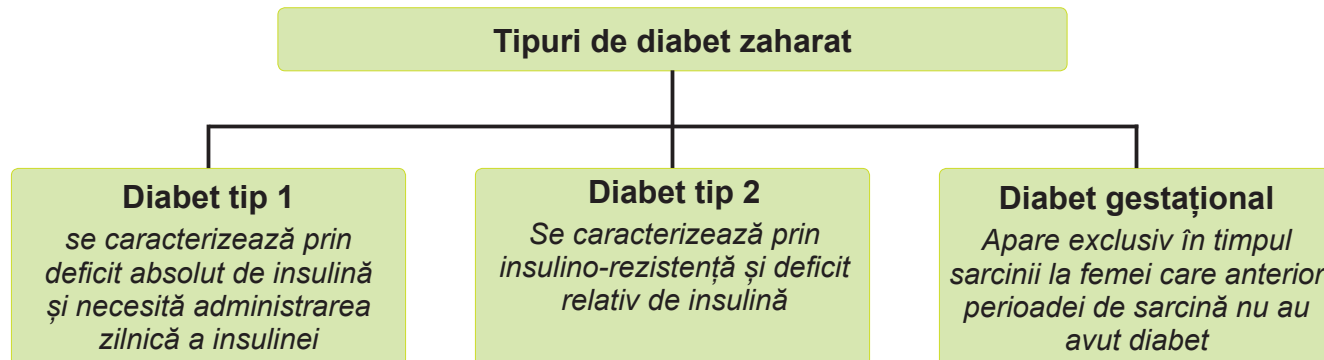


Figura 3. Tipuri de diabet zaharat

Rezistența la insulină și prediabetul apar atunci când organismul nu utilizează corect insulina. Această tulburare crește riscul de obezitate, hipertensiune arterială, precum și nivelul trigliceridelor. Rezistența la insulină nu poate fi tratată, însă există modalități pentru ameliorarea situației.

Cancerul cunoscut sub denumirea științifică de tumoare malignă sau neoplasm malign, este un grup de boli ce implică dezvoltarea anormală a celulelor cu potențial de a invada sau a se răspândi în alte părți ale corpului. Nu toate tumorile sunt canceroase, iar tumorile benigne nu se răspândesc la alte organe.

1.3 Particularitățile comportamentului alimentar în adolescență

Particularitățile comportamentului alimentar în adolescență trebuie abordate într-un mod personalizat ținând cont de: perioada adolescenței, modificările psihologice, nevoile crescute de nutrienți necesari pentru această vârstă.

Pubertatea este procesul de transformare a copilului în adult. În această perioadă, adolescenții cresc aproximativ cu 20% în înălțime și își dublează greutatea.

Adolescența timpurie, la fete începe la 10-12 ani, iar la băieți la 12-13 ani. În această perioadă, adolescenții tind să fie mai preocupați de imaginea lor corporală, influențele sociale și de stările de anxietate legate de relațiile de prietenie. Este important să le explicăm că fiecare persoană este unică, iar frumusețea vine în diferite forme și dimensiuni. Adolescenții au nevoie de a fi încurajați să ducă un stil de viață sănătos prin consumul alimentelor echilibrate și variate, bogate în nutrienți esențiali. Ei trebuie să înțeleagă că este normal să aibă poftă de mâncare și că nu trebuie să-și facă griji în legătură cu schimbările corporale care apar. Pentru a-i ajuta să învețe despre alimente și nutrienți, se recomandă implicarea lor în procesul de preparare a bucatelor, degustare, etc.

În *adolescența mijlocie* (fete: 13-16 ani, băieți: 14-17 ani), pot apărea schimbări hormonale semnificative, ceea ce poate influența comportamentul alimentar. În această perioadă apare încrederea în prieteni, ignorarea adulților, independență și dezvoltare cognitivă. Adolescenții pot fi încurajați să apeleze la un psiholog pentru a se informa despre aceste schimbări și a se asigura că sunt acceptabile și normale. Totodată, aceștia pot consulta un specialist în nutriție pentru a înțelege importanța alimentației echilibrate și a nutrienților esențiali pentru o creștere și dezvoltare armonioasă. Important de menționat despre implicarea părinților. Aceștia trebuie să încurajeze consumul de legume, fructe, cereale integrale, iar cel mai bun exemplu pentru adolescenți este de a face ceea ce fac părinții.

În *perioada adolescenței tardive* (fete: 16-17 ani, băieți: 18-21 ani), tinerii se apropie de vârsta adultă și pot avea nevoie de mai multă independență în gestionarea propriului lor comportament alimentar. Acum, ei devin interesați mai mult de propria sănătate. Fetele sunt foarte preocupate de prevenirea excesului de greutate și urmează, de multe ori, cure de slăbire drastice, cu lipsa nutrienților esențiali. Dietele restrictive sau obiceiurile alimentare nesănătoase pot avea un impact negativ asupra sănătății fizice și emoționale. În aceste condiții, este de dorit implicarea adolescentului în diferite activități legate de obiceiurile alimentare sănătoase: pregătirea bucatelor după rețete tradiționale, mersul la cumpărături, realizarea listei de cumpărături, luarea cinei în familie, etc. Chiar dacă adolescenții decid asupra propriilor acțiuni – ei au nevoie de explicații și argumente pentru a accepta orice idee nouă. Se recomandă purtarea unor discuții despre legătura între alimentația sănătoasă și succesul școlar și sportiv, despre atitudinea pozitivă față de corp și promovarea unui stil activ de viață, etc.

1.4 Tulburările de comportament alimentar

Tulburările de comportament alimentar sunt caracterizate printr-o dereglare persistentă a obiceiurilor alimentare sănătoase care poate duce la o serie de prejudicii pentru organismul copiilor și adolescenților. Cu cât tulburarea alimentară este mai severă sau de lungă durată, cu atât este mai probabil să apară complicații grave printre care: depresie și anxietate, gânduri sau comportament suicidal, probleme legate de creștere și dezvoltare, probleme sociale și relaționale, dependențe legate de consumul de substanțe nocive (alcool, tutun, droguri, etc.).

Obezitatea este o afecțiune medicală în care grăsimea corporală se acumulează în exces. Organizația Mondială a Sănătății denotă faptul că dezechilibrul dintre aportul alimentar (supraalimentarea) și efortul fizic (sedentarismul) este cauza principală de apariție a obezității. Printre cele mai des întâlnite complicații provocate de această boală netransmisibilă sunt: bolile de inimă, hipertensiunea arterială, diabetul zaharat, unele tipuri de cancer, etc.

Cea mai frecventă modalitate de a înțelege dacă o persoană este supraponderală sau obeză este utilizarea Indicelui Masei Corporale (IMC). *IMC* reprezintă raportul dintre greutatea corporală (kg) și înălțimea (m) ridicată la pătrat. În urma efectuării calculelor, persoana poate fi clasată drept: (1) subponderală (sub greutatea normală); (2) normoponderală (cu greutatea normală sau ideală); (3) supraponderală (cu greutatea peste normă) și (4) obeză (gradul I, II și III) (Figura 4).

$$IMC = \frac{\text{Greutatea (kg)}}{\text{Înălțimea}^2 \text{ (m)}}$$

SUBPONDERE	NORMOPONDERE	SUPRAPONDERE	OBEZITATE GR.I	OBEZITATE GR.II	OBEZITATE GR.III
<18,49	18,5 - 24,9	25,0 – 29,9	30,0– 34,99	35,0- 39,99	>40,0

Figura 4. Indicele Masei Corporeale

Dintre cele mai des întâlnite forme de manifestare a subnutriției fac parte următoarele:

- **Emacierea/cașexia** - greutatea mică pentru înălțime. Frecvent, indică o scădere în greutate bruscă și severă din cauza că persoana nu a avut suficientă mâncare și/sau a avut o boală, cum ar fi o diaree infecțioasă, care a cauzat pierderea excesivă în greutate.
- **Subdezvoltarea** - înălțimea mică pentru vârstă. Este rezultatul subnutriției cronice sau recurente, asociată, de obicei, cu condiții socio-economice precare, sănătate și nutriție maternă precară, boli frecvente și/sau hrănire și îngrijire inadecvată a sugarului și a copilului mic.
- **Subponderabilitatea** - greutatea mică pentru vârsta pe care o are. Un copil subponderal poate fi slab dezvoltat, cașectic sau ambele.

De obicei, tulburările de comportament alimentar sunt asociate cu o slabă percepție a imaginii propriului corp (nemulțumirea față de întregul corp sau față de anumite părți ale acestuia). Patologia se va menține atât timp, cât persoana încearcă să atingă greutatea și forma fizică dorită, deseori nerealiste. Printre cel mai des întâlnite tulburări de comportament alimentar în rândul adolescenților se regăsesc următoarele:

- **Anorexia** include o greutate corporală scăzută nesănătoasă, teamă intensă de a crește în greutate și o viziune a greutății și formei care nu este realistă. Aceasta implică adesea folosirea unor eforturi extreme pentru a controla greutatea și forma, care adesea interferează serios cu sănătatea și viața de zi cu zi.
- **Bulimia** este o tulburare caracterizată prin episoade de ingestie rapidă, pe ascuns, a unor cantități crescute de alimente (mâncat compulsiv), urmate de sentimentul de vină sau depresie care generează apariția mecanismelor compensatorii de menținere a greutății corporale: inducerea vărsăturilor, utilizarea laxativelor, practicarea de exerciții fizice intense, utilizarea suplimentelor de slăbit sau efectuarea de clisme evacuatorii.
- **Hiperfagia sau mâncatul compulsiv** este caracterizată de ingerarea unor cantități mari de mâncare mai repede decât în mod normal, de mâncatul până la apariția sentimentului inconfortabil de saturație, de mâncatul excesiv atunci când persoanei afectate nu îi este foame, de consumarea alimentelor în singurătate, de apariția dezgustului față de sine, a depresiei sau a vinei în urma supraalimentației.
- **Dietele restrictive** - abținerea temporară, totală sau parțială de a consuma alimente din motive personale. Dacă un anumit grup de alimente lipsește din dieta poate exista un decalaj în nutriție, iar acest lucru va crea un deficit pe termen lung care poate cauza numeroase probleme de sănătate.
- **Detoxifierea** - reprezintă procesul de curățare a toxinelor din organism și stimularea funcționării normale a metabolismului. Detoxifierea organismului se întâmplă permanent, în fiecare secundă a vieții noastre. Organismul se detoxifică natural prin ficat, rinichi, plămâni, piele, sistem digestiv și limfă.

1.5 Bolile asociate nerespectării siguranței și inofensivității alimentelor

Produsele alimentare nesigure pun în pericol sănătatea populației, în special a copiilor și adolescenților. Acestea pot duce la apariția diferitor boli printre care intoxicațiile alimentare

(Figura 5). Dintre cauzele apariției acestor tulburări fac parte nerespectarea cerințelor sanitaro-igienice în circuitul alimentelor în timpul prelucrării, păstrării și transportării produselor atât în restaurante, cafenele, magazine, etc., cât și în condiții de casă (familie). Intoxicațiile alimentare pot apărea din cauza consumului de alimente alterate: alimente ce au depășit termenul limită de valabilitate; alimente preparate termic insuficient; prăjituri cu ou și unt; hamsii sau alte tipuri de pește proaspăt sau congelat; înghețată; băuturi contaminate și fermentate; gogoșile și porumbul cumpărate de la colțul străzii (pot fi riscante și de cele mai multe ori favorizează dezvoltarea unei intoxicații, deoarece mediul și modul în care sunt făcute și ținute nu este unul igienic); torturile sau alte deserturi ușor perisabile mai ales în sezonul cald.

Intoxicațiile alimentare pot evolua sub formă de cazuri sporadice (un mic număr de oameni, afecțiuni de familie și de grup) sau sub formă de izbucniri în masă. După consumarea alimentelor infectate sau impurificate cu substanțe toxice, semnele intoxicației apar timp de 15 minute – 24 ore (perioada de incubație) sub formă de: dureri abdominale, greață, vomă, diaree, slăbiciune, dereglarea activității cardiovasculare, ridicarea temperaturii corpului până la 38-40°C, dureri musculare și simptome, în funcție de cauza care a provocat intoxicația. Spre deosebire de bolile contagioase, intoxicațiile alimentare sunt provocate numai atunci când agentul patogen din produsele alimentare a reușit să se înmulțească într-un număr enorm. Astfel se explică că intoxicația alimentară apare ca precedent al consumului unui produs alimentar păstrat, transportat și prelucrat cu încălcarea regulilor sanitare și tehnologice.

Se recomandă consultul de urgență al medicului în cazul următoarelor simptome:

- diaree severă, apoasă sau cu striuri sangvinolente;
- vedere încețoșată sau vedere dublă, slăbiciune musculară, fatigabilitate marcată, amețelă și cefalee (simptome care pot semnaliza infecția botulinică);
- durere abdominală intensă sau care se intensifică la mers;
- semne care pot semnaliza o apendicită (afecțiune care poate fi destul de ușor de confundat cu o toxiinfecție alimentară);
- semne de deshidratare severă, precum:
 - ✓ oliguria (urină puțină), anuria (lipsa urinării) pentru mai mult de 8 ore sau mai puțin de 3 ori pe zi (în cazul nou născuților lipsa urinării la nivelul scutecului);
 - ✓ piele uscată cu pliu cutanat persistent;
 - ✓ ochi înfundați în orbite sau fontanele deprimare (scizurile necalcificate ale calotei craniene, care se înfundă în cazul deshidratării severe, semn care apare la nou-născuții și sugarii sub 3 luni);
 - ✓ hipotensiune arterială sau tendință la lipotimie (leșin);
 - ✓ tahicardie (bătăi rapide a inimii);
 - ✓ vărsăturile durează mai mult de o zi sau dacă diareea durează mai mult de 2-3 zile (la adulți), mai mult de 1-2 zile (la copii mai mici de 4 ani), mai mult de 8 ore (la copii între 3-6 luni), mai mult de 4 ore (în cazul copiilor cu vârste mai mici de 3 luni).

Profilaxie. Intoxicațiile alimentare pot fi prevenite prin prepararea atentă a alimentelor. Este importantă spălarea mâinilor ori de câte ori este preparată mâncarea. De asemenea, este indicată prepararea alimentelor la temperaturi suficient de înalte pentru a distruge microorganismele patogene, precum și refrigerarea acestora în condiții optime. O atenție sporită este necesară în prepararea și consumul alimentelor perisabile precum: ouăle, carnea, peștele, scoicile, laptele și produsele lactate. Nu este recomandată utilizarea acelorași recipiente pentru păstrarea și tăierea cărnii crude, cât și pentru prepararea legumelor și fructelor care vor fi consumate nepreparate termic (crude). Se recomandă păstrarea corectă a alimentelor (în frigider la temperaturi mai mici sau egale de 4 grade Celsius), precum și reîncălzirea alimentelor deja preparate la temperaturi mai mari de 74 grade Celsius. Alimentele precum hamburgerii (carnea tocată este deseori contaminată cu *E. coli*), peștele consumat crud (sushi), scoicile și alte moluște trebuie consumate când sunt proaspete. Nu este recomandată gustarea alimentelor care arată dubios sau au un miros suspicios.

Clasificarea intoxicațiilor alimentare:

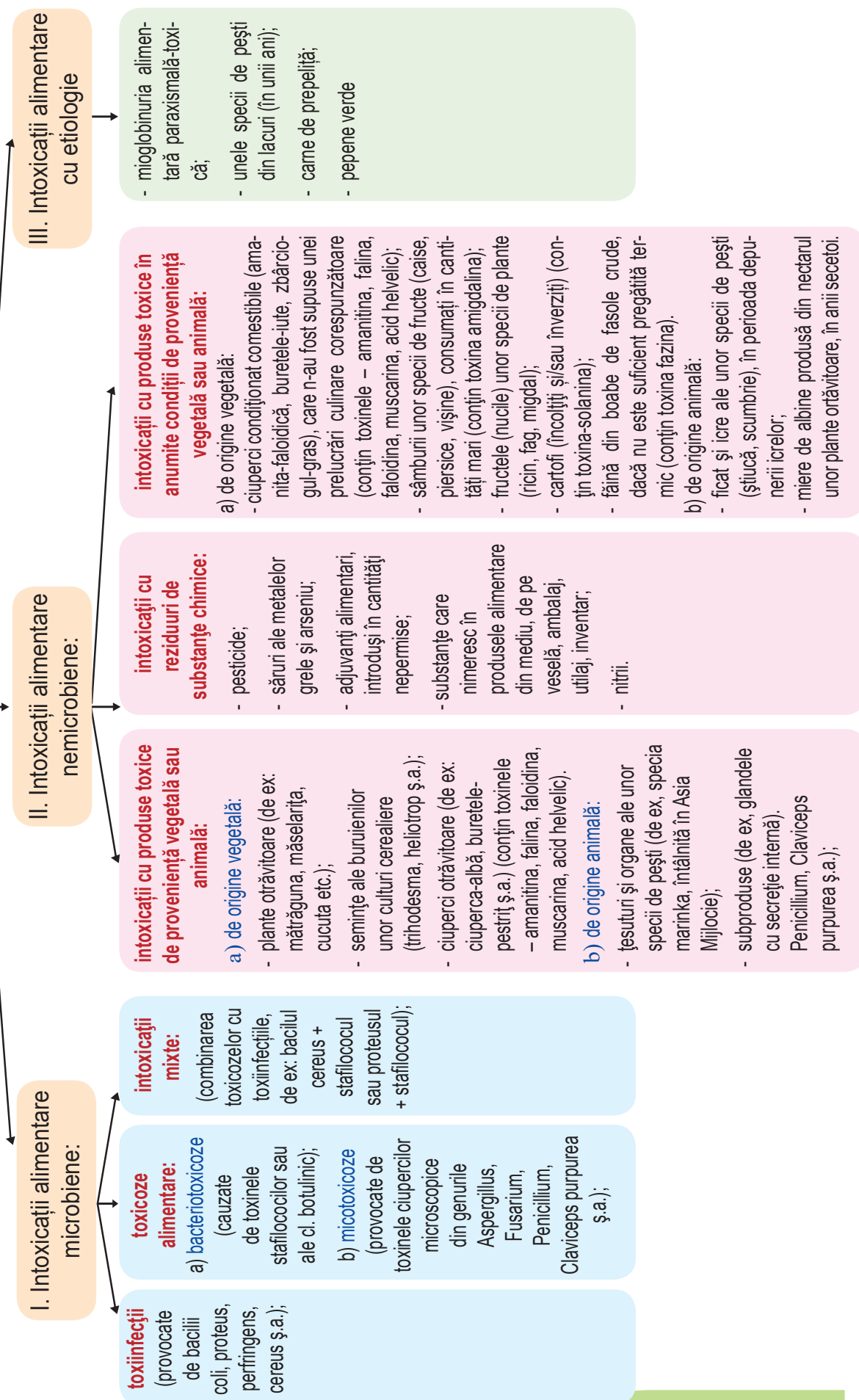


Figura 5. Tipurile intoxicațiilor alimentare după agentul cauzal

MODULUL II. PRINCIPIILE NUTRIȚIONALE



„Alimentarea sănătoasă îți umple corpul cu energie și nutrienți.
Imaginează-ți celulele zâmbindu-ți înapoi și spunând: Mulțumesc!”.

Karen Salmansohn



TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ **Anticorpi** – substanțe care se formează în organism pentru a neutraliza o infecție.
- ⇒ **Bace** - fructe cu pericarp cărnos, cu pieiță subțire și cu miezul zemos, în care se află semințele.
- ⇒ **Coagulare** – este un proces fiziologic ce are ca scop oprirea sângerării în situația apariției unei leziuni vasculare și formarea unui cheag de sânge.
- ⇒ **Constipație** - simptom medical, caracterizat de dificultatea sau imposibilitatea eliminării prin digestie a materiilor fecale.
- ⇒ **Enzimă** – moleculă, în general de origine proteică, care are capacitatea de a accelera reacțiile chimice care apar în interiorul ființelor vii.
- ⇒ **Fibre alimentare** – componentele alimentelor de origine vegetală pe care stomacul nu le poate digera sau absorbi.
- ⇒ **Sinteza proteinelor** - mecanismul de producere a proteinelor determinat de ADN, care are loc în două faze numite transcripție și traducere.
- ⇒ **Stres oxidativ** – procesul de deteriorare a celulelor ca urmare a oxidării.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

2.1 Proteinele, grăsimile și carbohidrații

Proteinele, grăsimile și carbohidrații, inclusiv fibrele, sunt componente nutritive esențiale pentru un organism în creștere, inclusiv pentru un adolescent în perioada de dezvoltare.

Proteinele sunt compuse din aminoacizi numiți „cărămizile” de bază ale organismului.

Acestea sunt esențiale pentru construirea și repararea țesuturilor, în special a mușchilor, oaselor, pielii, organelor interne și a sistemului imunitar. În timpul adolescenței, când creșterea este accelerată, aportul adecvat de proteine este crucial pentru a susține dezvoltarea armonioasă a organismului, precum și pentru a menține un echilibru adecvat al hormonilor. Proteinele sunt, de asemenea, implicate în producerea enzimelor și a anticorpilor. Sursele recomandate de proteine includ: carnea slabă, peștele, ouăle, produsele lactate, leguminoasele și nucile. Cantitatea recomandată de proteine variază în funcție de vârstă, gender, nivelul de activitate și alți factori individuali, dar în general, se recomandă consumul a aproximativ 0,8-1 gram per kilogram de greutate corporală.

Grăsimile (lipidele) sunt o sursă concentrată de energie care furnizează acizi grași esențiali implicați în dezvoltarea sistemului nervos și a creierului. Ele participă la: absorbția vitaminelor liposolubile (A, D, E, K); producerea hormonilor; asigurarea izolației termice și protecția organelor vitale (inima, plămânii, creierul și pielea). Este important ca, în consumul zilnic să se evite grăsimile saturate și trans și să se aleagă surse sănătoase de lipide precum grăsimile nesaturate, cele mono- și polinesaturate. Grăsimile nesaturate se întâlnesc în uleiurile vegetale, avocado, pește, nuci și semințe. Omega-3, găsit în peștii grași precum somonul, este benefic pentru dezvoltarea cognitivă și reducerea riscului de boli cardiovasculare. Adolescenții ar trebui să obțină aproximativ 25-35% din totalul calorilor zilnice din sursele alimentare de grăsimi.

Carbohidrații (glucidele) sunt principala sursă de energie pentru organism. Aceștia sunt o sursă importantă de glucoză pentru creier. Adolescenții, în special cei care practică activitate fizică intensă, au nevoie de o cantitate adecvată de glucide pentru a-și susține nevoile energetice. Este recomandat să se aleagă carbohidrați complecși precum: cerealele integrale, legumele și fructele, deoarece acestea eliberează glucoza treptat în sânge și asigură un aport constant de energie. Carbohidrații furnizează glucoza, care este necesară pentru alimentarea creierului, a mușchilor și a altor țesuturi. Carbohidrații complecși sunt, de asemenea, o sursă importantă de fibre alimentare, care contribuie la menținerea sănătății tractului digestiv, reglarea nivelului de zahăr din sânge și menținerea senzației de sațietate.

Fibrele alimentare (un tip de carbohidrați nedigerabili) sunt importante pentru menținerea sănătății sistemului digestiv, prevenirea constipației și reglarea nivelului de zahăr din sânge. De asemenea, ele ajută la menținerea unei senzații de sațietate, ceea ce poate fi util pentru o greutate corporală sănătoasă. Fibrele alimentare sunt găsite în alimente precum: fructele, legumele, cerealele integrale, leguminoasele și semințele. Zilnic, se recomandă consumul a circa 25-30 de grame de fibre alimentare. Pentru a satisface nevoile de vitamine, minerale și antioxidanți, adolescenții necesită să adopte o alimentație echilibrată și sănătoasă, bogată în fructe, legume, cereale integrale, carne slabă și produse lactate.

2.2 Vitaminele, mineralele și antioxidanții

Vitaminele sunt compuși organici necesari în cantități mici pentru funcționarea normală a organismului. Ele sunt implicate într-o varietate de procese cum ar fi metabolismul, producerea de energie și funcționarea sistemului nervos. Unele vitamine, cum ar fi vitamina C și E, sunt și antioxidanți, ceea ce înseamnă că protejează celulele împotriva stresului oxidativ și a daunelor provocate de radicalii liberi.

Vitamina A este esențială pentru sănătatea vederii, a pielii și a sistemului imunitar. Adolescenții ar trebui să consume alimente precum morcovi, cartofi dulci, spanac și mango pentru a asigura un aport adecvat de vitamina A.

Complexul de vitamine din grupul B, inclusiv B1, B2, B3, B6 și B12, are un rol crucial în metabolismul energetic, funcționarea sistemului nervos și producerea de celule roșii din sânge (eritrocite). Surse bune de vitamine B sunt cerealele integrale, leguminoasele, nucile și semințele.

Vitamina C are proprietăți antioxidante puternice și ajută la întărirea sistemului imunitar. Citricele, căpșunile, kiwi-ul și ardeiul gras sunt surse excelente de vitamina C.

Vitamina D este esențială pentru sănătatea oaselor și a dinților, precum și pentru absorbția calciului. Principalul mod de a obține vitamina D este prin expunerea la soare, dar alimente precum lactatele fortificate și peștele gras pot fi, de asemenea, surse bune.

Vitamina E are efecte antioxidante și contribuie la sănătatea pielii și a sistemului circulator. Uleiurile vegetale, semințele, nucile și spanacul sunt surse bogate în vitamina E.

Vitamina K este esențială pentru coagularea sângelui și pentru sănătatea oaselor. Legumele cu frunze verzi (spanacul) sunt surse bune de vitamina K.

Este important să menționăm că, necesitățile de *minerale (săruri minerale)* pot varia în funcție de gender, vârstă, nivelul de activitate fizică, etc. De aceea, este întotdeauna recomandat să se consulte un medic pentru a obține o evaluare personalizată a nevoilor nutriționale și pentru a primi recomandări specifice.

Calciul este un mineral esențial pentru sănătatea oaselor și a dinților. În perioada adolescenței, când oasele cresc și se dezvoltă rapid, necesitatea de calciu este sporită. Un aport adecvat de calciu în această etapă crucială poate contribui la construirea unui sistem osos puternic, prevenind osteoporoza în etapele ulterioare ale vieții. Sursele de calciu includ următoarele tipuri de alimente: lactatele (laptele, iaurtul, etc.), peștele, leguminoasele (fasolea, linte, etc.), fructele cu coajă lemnoasă (migdalele, nucile, semințele de susan), etc.

Magneziul este implicat în peste 300 de reacții enzimatice din organism și joacă un rol important în menținerea sănătății sistemului nervos și muscular. De asemenea, ajută la menținerea ritmului cardiac normal și la reglarea nivelului de glucoză din sânge. Un aport adecvat de magneziu poate contribui la reducerea stresului și la menținerea unei stări de spirit sănătoase. Există multe alimente bogate în magneziu, inclusiv: migdalele, nucile caju, semințele de floarea-soarelui, semințele de dovleac, orezul brun, quinoa, fulgii de ovăz, spanacul, varza kale, salata verde, etc.

Sodiul și potasiul sunt electroliți esențiali implicați în echilibrul hidric și electrolitic al organismului. În perioada adolescenței, când corpul trece printr-un proces de creștere rapidă, necesitatea de sodiu și potasiu poate crește.

Potasiul este un mineral esențial și joacă un rol crucial în mai multe funcții fiziologice. Potasiul este un electrolit care ajută la reglarea funcțiilor celulare, inclusiv menținerea echilibrului fluidelor. Un aport adecvat de potasiu poate ajuta la prevenirea bolilor de inimă prin reducerea tensiunii arteriale. Acest lucru se întâmplă deoarece potasiul minimizează efectele sodiului asupra tensiunii arteriale. Acest mineral ajută la menținerea sănătății oaselor prin reducerea pierderii de calciu. De asemenea, este esențial pentru contracția musculară adecvată. Iată câteva alimente care sunt surse bune de potasiu: bananele, cartofii dulci, fasolea neagră, fasolea pinto, avocado, etc.

Fosforul este un mineral esențial pentru sănătatea umană și joacă o serie de roluri importante în corp: formarea oaselor și a dinților, metabolismul energetic, sănătatea celulară, sinteza proteinelor și a ADN, echilibrul acido-bazic.

Clorul este un mineral esențial pentru sănătatea umană. Acesta face parte din electroliții normali ai corpului și are mai multe roluri importante precum: reglarea echilibrului de fluide, funcționarea normală a sistemului nervos, digestia, funcționarea sistemului imunitar, etc. Clorul este obișnuit în dietă sub formă de clorură de sodiu, cunoscut ca sare de masă. Din sursele alimentare de clor fac parte produsele procesate și semipreparate (mezelurile, conservele, supele de pachet, mâncărurile congelate și produsele fast-food).

Fierul este necesar pentru producerea hemoglobinei care transportă oxigenul către toate celulele corpului. În timpul adolescenței, necesarul de fier crește, în special la fete, din cauza ciclului menstrual. Un aport adecvat de fier este important pentru a preveni anemia și oboseala. Sursele dietetice de fier includ cerealele și pâinea integrală, fasolea, linte, năutul, mazărea, fructele uscate și nucile.

Zincul joacă un rol crucial în dezvoltarea și funcționarea sistemului imunitar, precum și în procesul de vindecare a rănilor. În plus, acest mineral contribuie la dezvoltarea sexuală normală în perioada adolescenței și la funcționarea sistemului reproducător. Alimentele care sunt

surse bune de zinc includ: fructele de mare, năutul, linte, fasolea, semințele de dovleac, nucile, semințele de in, semințele de cânepă, migdalele, etc.

Iodul este un element chimic vital pentru funcționarea normală a organismului uman. Nu poate fi produs de corpul uman, deci trebuie să provină din alimente sau suplimente. Importanța iodului pentru sănătate constă dintr-o serie de aspecte: funcționarea glandei tiroide, dezvoltarea creierului, etc. Un aport adecvat de iod poate ajuta la prevenirea hipotiroidismului și a anumitor forme de cancer. Sursele alimentare de iod includ fructele de mare, peștele, algele și crustaceele, laptele și produsele lactate, ouăle, etc. Necesarul zilnic de iod poate varia în funcție de vârstă, gender și starea funcțională (de exemplu, dacă o femeie este însărcinată sau alăptează).

Antioxidanții (vitamina C, vitamina E, beta-carotenul și seleniul) sunt substanțe chimice naturale sau sintetice care protejează celulele organismului de efectele dăunătoare ale radicalilor liberi. Radicalii liberi sunt molecule instabile care pot fi generate în organism în urma proceselor metabolice normale, dar și în urma expunerii la factorii de risc precum fumul de tutun, poluarea atmosferică, radiațiile sau alimentația necorespunzătoare. Acești radicali liberi pot cauza daune celulare și pot contribui la apariția bolilor și a procesului de îmbătrânire. Respectiv, antioxidanții ajută la neutralizarea radicalilor liberi și la prevenirea daunelor celulare. Totodată, aceștia participă la stimularea sistemului imunitar, prevenind apariția infecțiilor și a bolilor (diabetul zaharat, cancerul, bolile de inimă, etc.).

Adolescența este adesea asociată cu probleme dermatologice precum acneea, coșurile sau iritații ale pielii, iar antioxidanții pot ajuta la reducerea inflamației și menținerea sănătății pielii. Din alimentele bogate în antioxidanți fac parte fructele și legumele proaspete, nucile și semințele, cerealele integrale și leguminoasele.

Beta-carotenul este un precursor al vitaminei A și are proprietăți antioxidante puternice. Se găsește în fructe și legume portocalii și verzi întunecate, cum ar fi morcovii, dovleacul, spanacul și kale-ul.

Licopenul este un antioxidant care poate ajuta la protejarea celulelor împotriva daunelor provocate de radicalii liberi. Roșiile, pepenele roșu și grapefruitul roz sunt surse bogate de licopen.

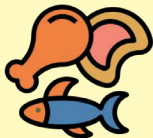
Seleniul este un mineral esențial care acționează ca antioxidant și sprijină funcționarea sistemului imunitar.

2.3 Meniul alimentar

La crearea meniului alimentar rațional pentru adolescenți se va ține cont de următoarele principii.

- Alimentația adolescenților trebuie să fie variată, complexă, bogată în nutrienți esențiali pentru a asigura buna funcționare a tuturor organelor și sistemelor.
- Asigurarea necesarului fiziologic zilnic se va realiza în funcție de vârstă, gender, datele antropometrice (înălțime, greutate corporală) și activitatea fizică practică.
- Asigurarea necesarului caloric zilnic pentru un adolescent va fi de circa 2000-3000 kcal/zi.
- Asigurarea nevoilor zilnice pentru un adolescent: 450 grame de legume, 250 g de fructe proaspete, 110 g pește, 100 g carne, 50 g unt fără grăsimi vegetale și 500 g de lapte și produse acido-lactice.
- Asigurarea cu macronutrienți de calitate: glucide (50-60%, cu evitarea celor rafinate); grăsimi (20-25%, din care ½ - polinesaturate); proteine (15-25%, din care ½ - vegetale).
- Asigurarea cu micronutrienți (vitamine și minerale) și lichide necesare pentru o dezvoltare fizică armonioasă: vitamine și minerale (1-5%); apă sau alte lichide (30 ml la kg corp).
- Repartizarea corectă a meselor de-a lungul zilei: 3-4 mese pe zi (dejunul - 25-30%; prânzul - 35-40% și cina - 15-20% din valoarea rației calorice și 2 gustări câte 10%).
- Asigurarea cu fibre alimentare pentru buna digestie, alimente salubre și evitarea exceselor.
- Se va ține cont de porțiile alimentare (Tabel 1).

Tabel 1. Porțiile produselor alimentare

Fructele, legumele, zarzavaturile 	5 porții 1 porție: ➤ 1 cană de zarzavaturi crude ➤ 1/2 cană legume crude tăiate ➤ 1/2 cană de legume gătită ➤ 3/4 cană suc de legume ➤ 1 fruct întreg de mărime medie ➤ 1/4 cană de fructe uscate ➤ 3/4 cană suc de fructe	Cât mai colorate și de sezon
Cerealele integrale 	6-11 porții 1 porție: ➤ 1 felie de pâine ➤ 1/2 cană de cereale fierte ➤ 1/2 cană paste fierte ➤ 1/4 cană de granola sau musli	Pâinea, orezul, pastele făinoase, crupele
Produsele lactate 	3 porții 1 porție: ➤ 1 cană de lapte degresat ➤ 3/4 cană de brânză de vaci ➤ 50 g telemea sau caș ➤ 1 cană de iaurt	Iaurtul, brânza, chefirul
Carnea slabă 	2-3 porții	Puiul, curcanul, peștele

Peștele este o sursă foarte importantă de proteine, vitamina D, omega-3 și unele minerale pentru organismul uman. Macroul, heringul, sardелеle, somonul sunt bogate în omega-3. Peștele trebuie consumat de 2-3 ori în săptămână (preferabil - pește oceanic cartilaginos, fără oase ascuțite).

Leguminoasele (fasolea, mazărea, soia, năutul, bobul, lintea etc.) sunt unele din cele mai nutritive alimente. Reprezintă surse extrem de importante de proteine, glucide, lipide vegetale (soia) și fibre. Se recomandă consumul de cel puțin 3 căni de leguminoase pe săptămână.

Porumbul conține proteine, glucide, grăsimi vegetale, săruri minerale și vitamine. Mămăliga preparată din făină de porumb este hrănitore și ușor de digerat (e important ca să fie bine fiartă). Porumbul fiert, de asemenea, este un aliment bun și recomandat. Bogat în acizi grași polinesaturați, uleiul de porumb previne creșterea colesterolului în sânge. Mămăliga sau terciul din crupe de porumb se vor consuma săptămânal.

Fructele oleaginoase sunt surse bogate în grăsimi vegetale. Doza zilnică de oleaginoase este de 30 gr de nuci (1/4 cană), 2 linguri de semințe. Nuca, migdalul și aluna reprezintă fructele, miezul căroră este bogat în proteine (practic la nivelul cărnii) și au un conținut mare de grăsimi (uleiuri vegetale). Ele se păstrează timp îndelungat. Sunt ușor de transportat și din miezul lor se prepară diferite bucate și produse culinare.

Semințele de floarea-soarelui sunt bogate în grăsimi vegetale, proteine, unele vitamine (E) și săruri minerale (magneziu, seleniu). Se consumă în stare crudă după ce au fost uscate la cuptor.

Semințele de dovleac sunt o sursă de proteine, grăsimi vegetale, minerale, în special de zinc și unele vitamine. Au un efect excelent împotriva paraziților intestinali. Se recomandă consumul a câte 20 de semințe crude pe zi, administrate înaintea mesei.

Bacele se folosesc în alimentație în stare crudă, congelate. Înșușirile gustative și nutritive înalte fac posibilă întrebuițarea lor largă în alimentația rațională și dietetică. Bacele prezintă o sursă importantă de glucide, vitamina C (cățina albă și coacăza), săruri minerale, fibre vegetale, antioxidanți (coacăza neagră, murele, căpșunile, zmeura și altele). Unele sunt bogate în uleiuri volatile (cățina albă). Înainte de consum se spală bine cu apă.

Murăturile măresc pofta de mâncare, stimulează secreția gastrică și ameliorează digestia. Se pot mura toate legumele și marea majoritate de fructe. Varza murată este o sursă importantă pentru organism de vitamina C.

Mirodeniile și condimentele posedă o aromă puternică, au gust picant, măresc pofta de mâncare. Uleiurile volatile și substanțele gustative picante din componența lor stimulează secreția gastrică și ameliorează digestia. Unele din aceste plante au acțiune bactericidă, conțin vitamine, însă valoarea lor nutritivă este neînsemnată. Se folosesc la prepararea sosurilor, a marinadei și a murăturilor. Din ele fac parte: hreanul, muștarul, ardeul iute, piperul negru, busuiocul, coriandrul, mărarul, pătrunjelul, țelina și altele care sunt aduse, ca regulă din țările exotice.

2.4 Alimentația sezonieră

Organismul uman funcționează diferit nu numai pe parcursul unei zile, ci și în relație cu modificările de climă, lumină sau temperatură. Glandele endocrine secretă hormoni responsabili de succesiunea somn-veghe, apetit, producția de căldură, transpirație, capacitatea de muncă și rezistență la efort. În aceste condiții, se recomandă adaptarea alimentației cerințelor corpului, cu includerea alimentelor de sezon pentru a-l satisface cu proteine, glucide și lipide, dar mai ales cu vitamine și minerale.

Primăvara este cel mai potrivit moment din an pentru a recăpăta tonusul, buna dispoziție și forma fizică. Eforturile pe care le presupune o cură de slăbire vor fi minime, iar rezultatele maxime. Creșterea temperaturii exterioare și prelungirea perioadei de lumină de zi au o influență pozitivă asupra creierului și sistemului nervos. Căldura inhibă centrul nervos al foamei, iar schimbarea anotimpului și trezirea naturii la viață creează un stres pozitiv reflectat în nevoia de a face mișcare în aer liber. În această perioadă, se recomandă legumele și fructele de sezon asociate cu o bună hidratare și cu un consum redus de grăsimi (carne roșie), zahăr și sare, ceea ce ajută la ameliorarea constipației, îmbunătățirea calității pielii și pierderea surplusului de kilograme. Se recomandă toate verdețurile și cruditățile, printre care: spanacul, salata verde, stevia, loboda, urzica, etc. Usturoiul și ceapa verde au proprietăți antifungice, antibacteriene și antivirale, scad colesterolul și presiunea sangvină, au efect antioxidant (de neutralizare a radicalilor liberi) și de creștere a imunității. Spanacul și urzicile conțin doze mari de fier și trebuie asociate cu substanțe acide (oțet, zeamă de lămâie) sau carne, care cresc absorbția fierului. Spanacul poate fi consumat proaspăt, ca salată, când păstrează intact aportul de vitamina C. Mărarul și pătrunjelul pot fi folosite nu pe post de condimente, ci ca alimente. Mazărea nouă este o sursă de proteine vegetale, vitamina C, potasiu, fibre și fier. Fasolea verde este foarte săracă în calorii și conține mult betacaroten (provitamina A), acid folic, vitamina C, potasiu, magneziu, fier și calciu.

Vara este momentul când mâncarea nu mai constituie o prioritate. Căldura de afară provoacă indigestie doar la pronunțarea cuvintelor de genul “carne, sosuri, prăjeli” și apare nevoia de produse răcoritoare care să hidrateze. În această perioadă, digestia este mai lentă și mai greoaie, prin urmare se indică renunțarea la grăsimi, prăjeli, brânzeturi fermentate, mezeluri,

carne roșie, produse făinoase (paste) cu exces de sosuri și produse de patiserie. Se recomandă preparate simple precum legumele și fructele proaspete, produse lactate degresate și carne slabă (pui, pește, curcan). Roșiile sunt o sursă alimentară de potasiu, vitamina C, fibre și lycopen (un fitonutrient care protejează pielea de îmbătrânire și de acțiunea nocivă a razelor ultraviolete). Dovleceii sunt săraci în calorii, dar bogați în acid folic, vitamina C, potasiu și betacaroten (provitamina A). Castravetele este bogat în apă și extrem de sărac în calorii, fiind leguma potrivită pentru rehidratare și răcorire pe timpul verii. Ardeiul gras, indiferent de culoare, este o sursă excelentă de vitamina C, vitamine din grupul B (B6 și acid folic), potasiu, magneziu, fier și calciu. Vinetele sunt bogate în fibre și antioxidanți, sărace în calorii, cu condiția să nu fie prăjite sau amestecate cu mult ulei. Datorită texturii spongioase pot absorbi o cantitate mare de grăsime. De aceea, se recomandă prepararea la cuptor sau grătar cu zeamă de lămâie și foarte puțin ulei. Caisele, piersicii și nectarinele își datorează culoarea portocalie cantității mari de betacaroten, conțin vitamina E, fiind singurele produse neuleioase care au vitamine liposolubile. Sunt fructe cu un conținut caloric redus și cu indice glicemic mic. Zahărul din compoziția lor se absoarbe lent și de aceea pot fi folosite în cura de slăbire. Pepenele roșu și galben este constituit în proporție de 95% apă, fiind un aliment hidratant și răcoritor pentru sezonul de vară.

Abundența de fructe și legume în perioada de *toamnă* nu este întâmplătoare și trebuie de profitat la maxim de ea, pentru că organismul are nevoie să intre în iarnă în forma cea mai bună. Este momentul ideal pentru bucatele și salatele de legume, pentru o cură de struguri. Se recomandă: legumele din familia crucifere (varza, conopida, broccoli și gulii). Fiind bogate în vitamina C, acid folic, betacaroten, potasiu, fibre și cu un conținut caloric scăzut sunt ideale atât pentru cei care au probleme cu silueta, cât și în prevenirea diferitelor forme de cancer. Prazul este o legumă cu un conținut mare de fibre, atât solubile (pectine), cât și insolubile (celuloza). Sfecla roșie este o legumă bogată în oligoelemente (zinc, fluor, seleniu, mangan), dar și în potasiu, magneziu, fier, fibre și acid folic. Se recomandă ca sfecla să fie coaptă la cuptor, întreagă, cu tot cu coajă, decât fiartă în apă.

Chiar dacă *iarna* se poartă haine mai groase care pot acoperi micile modificări ale siluetei, iar perioada sărbătorilor este bogată în ispite culinare, nu există scuze reale pentru o alimentație excesivă și dezechilibrată. Merele sunt fructele sănătății, au puține calorii și sunt bogate în fibre solubile, potasiu și flavonoide antioxidante. Nucile, deși sunt hipercalorice, reprezintă o sursă prețioasă de acizi grași mono- și polisaturați benefici pentru sănătate, vitamine din grupul B, vitamina E, minerale (potasiu, magneziu, calciu, fier, fosfor, zinc, cupru, seleniu), proteine vegetale și fibre. Carnea de curcan are cel mai scăzut conținut de grăsime și de calorii dintre toate tipurile de carne. Aceasta abundă în vitamine din grupul B, minerale (zinc, fier, cupru, seleniu) și triptofan (un aminoacid esențial responsabil de starea de bine). Peștele gras (somon, ton, macrou, sardine) este sursa principală de acizi grași polinesaturați, pe care organismul nu îi poate sintetiza și trebuie aduși prin alimentație. Tot în peștele gras se regăsesc cantități mari de vitamina D, calciu, fier, seleniu, zinc, iod, cu rol benefic asupra metabolismului energetic și de creștere a capacității de adaptare la frig. Fructele de sezon (kiwi, bananele, grapefruitul roz, ananasul) sunt bogate în vitamine, minerale, fibre și apă, alături de cantități mari de fitonutrienți (substanțe de origine vegetală cu acțiune benefică asupra sănătății). Semințele de floarea soarelui sau dovleac și fructele oleaginoase (nuci, alune, migdale) consumate în cantități mici asigură necesarul de vitamina E cu acțiune antioxidantă, de protecție a pielii și celulelor împotriva acțiunii radicalilor liberi și de stimulare a imunității organismului. Fasolea este cea mai valoroasă sursă de proteine vegetale, conține calciu, fier și fibre solubile care scad colesterolul din sânge. Ciupercile sunt sărace în calorii și bogate în proteine, putând fi consumate inclusiv de persoanele care au probleme cu greutatea. Morcovul alături de ardei gras reprezintă sursa vegetală de betacaroten. Sucul de roșii și bulionul trebuie să fie prezente în majoritatea bucatelor pentru că sunt bogate în lycopen (protejează pielea de frig) și au un conținut caloric nesemnificativ față de ulei.

2.5 Alimentația pe timp de caniculă

Alimentația joacă un rol extrem de important în perioada caniculară. Există o serie de băuturi, alimente, dar și condimente care trebuie evitate în zilele caniculare. Printre acestea se regăsesc: alimentele sărate, picante, băuturile pe bază de cafeină (sucuri acidulate de tip cola, băuturi energizante, ceaiul verde, etc.) și alcoolul (pentru că duc la deshidratare). De asemenea, se vor evita alimentele bogate în zahăr. Acestea au un efect termogen, deci sunt mai greu de descompus și mai greu de digerat. În zilele toride, se vor consuma cantități proporționale de alimente pentru a evita indigestiile. Este important ca, din meniul zilnic să nu lipsească alimentele cu un conținut ridicat de apă, inclusiv apa plată. Se recomandă consumul fructelor și legumelor: roșii, spanacul, conopida, ardeii, castraveții, pepenele verde și galben, citricele, merele, fructele de pădure, etc.

2.6 Alimentația în perioada Postului

Postul alimentar cu legume și fructe proaspete era cunoscut încă din vremuri îndepărtate, fiind recomandat într-un cunoscut argument biblic: „Iată, vă dau vouă toată iarba ce face sămânță și tot pomul ce are rod cu sămânță în el; aceasta va fi hrana voastră” (Geneza 1, 29-30).

Înainte de a urma perioada de Post este recomandat consultul medicului. Postul este o tradiție creștin-ortodoxă, caracterizată prin Post alimentar și sufleteș și este recomandat a fi urmat de către persoanele sănătoase. Acesta trebuie abordat diferit, în funcție de vârstă, nevoile metabolice, bolile preexistente sau predispoziția lor. Astfel, un adolescent în creștere, cu o viață activă pe plan sportiv, are nevoie de un aport de vitamine și energie mai mare decât un adult cu o profesie sedentară. Alimentația de Post nu poate asigura nevoile energetice ale persoanelor care depun un efort intens sau ale gravidelor care au nevoie de multe vitamine și minerale. Efecte negative pot să apară în cazul persoanelor bulimice, anorexice, care suferă de nevroze. Alimentația sănătoasă din timpul Postului aduce o serie de beneficii precum menținerea sănătății, prevenirea bolilor și curățarea organismului de toxine. Important este să se respecte o singură condiție și anume: revenirea la alimentația zilnică trebuie să se efectueze treptat, în cantități mici, începând cu lapte, iaurt, ouă, brânză, ulterior produse din carne (fierte sau pregătite la grătar).



MODULUL III.

NUTRIȚIA ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ



„Un exterior sănătos începe din interior”.

Robert Urich



TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ **Activitatea fizică** – mișcarea practică încă de la cele mai mici vârste care ajută la construirea unui corp sănătos.
- ⇒ **Sedentarism** – lipsa activităților fizice și petrecerea unui procent foarte mare din timpul zilnic stând pe loc sau efectuând foarte puțină mișcare.
- ⇒ **Energie** – capacitatea unui sistem fizic de a efectua lucrul mecanic la trecerea dintr-o stare dată în altă stare.
- ⇒ **Cheltuieli de energie** – consum de energie pentru satisfacerea unor nevoi.
- ⇒ **Dietă hipercalorică** – stil de alimentație care furnizează organismului mai multe calorii decât are nevoie acesta în funcție de parametrii individuali și de activitatea fizică.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

3.1 Principiile de bază

Activitatea sportivă este caracterizată prin cheltuieli energetice neuniforme după intensitate și volum, frecvent cu suprasolicitare neuropsihică. La sportivii tineri (începători), consumul energetic legat de mișcare constituie circa 34-38% din necesarul energetic zilnic. Trebuie de luat în considerație și faptul, că asupra valorii necesarului individual în energie influențează și durata efortului fizic îndeplinit care la băieți este cu 15% mai înaltă în comparație cu fetele. În aceste condiții, este important ca alimentația celor care practică sport să se bazeze pe principiile alimentației raționale și echilibrate (Tabel 2).

Tabel 2. Principiile de bază ale alimentației sportivilor

✓	Asigurarea organismului cu cantitatea de energie necesară, conform cheltuielilor energetice rezultate la practicarea exercițiului fizic.
✓	Respectarea principiilor alimentației raționale conform genului de sport practicat și intensității efortului fizic, ceea ce prevede o repartizare a valorii energetice a rației alimentare zilnice pentru principalele substanțe nutritive (proteine, lipide, glucide), a echilibrului între substanțele nutritive energogene, vitamine și săruri minerale din rația alimentară zilnică.
✓	Respectarea regimului alimentar, în primul rând a numărului de mese servite pe parcursul zilei (3 - 6 ori), avându-se în vedere perioada antrenamentelor și competițiilor.
✓	Selectarea formelor de alimentație adecvată (produse alimentare, substanțe nutritive și combinarea acestora.
✓	Utilizarea factorului alimentar cu scop de micșorare a masei corporale a sportivilor în categoria de greutate.
✓	Utilizarea principiului individualizării alimentației sportivilor (în funcție de parametrii antropometrici, procesele metabolice și fiziologice, starea de sănătate, obiceiuri, tradiții personale).

3.2 Cerințele față de regimul alimentar

Sportivii și persoanele active fizic sunt mereu în căutarea de modalități de a-și îmbunătăți performanța și de a-și atinge obiectivele. O alimentație corectă poate ajuta corpul să funcționeze mai bine și să se refacă mai repede după fiecare antrenament.

Mușchii folosesc glucoza din carbohidrați pentru energie. Glicogenul este modul în care organismul procesează și stochează glucoza, în principal în ficat și mușchi. Pentru exerciții de intensitate redusă și mare, depozitele de glicogen sunt principala sursă de energie a mușchilor. Pentru exercițiile mai lungi, gradul în care sunt folosiți carbohidrații depinde de mai mulți factori. Aceștia includ intensitatea, tipul de antrenament și dieta generală.

Consumul de *proteine* (singure sau alături de carbohidrați) înainte de exerciții fizice poate crește sinteza proteinelor musculare. Alte beneficii ale consumului de proteine înainte de efort includ: creșterea musculară, o mai bună recuperare musculară, creșterea forței și a masei corporale, creșterea performanței musculare. În timp ce glicogenul este utilizat pentru perioadele de exerciții de intensitate scurtă și mare, *grăsimea* este sursa de energie pentru exercițiile mai lungi și de intensitate moderată până la scăzut.

Momentul mesei pre-antrenament. Pentru a maximiza rezultatele antrenamentului, se va consuma o masă completă care conține carbohidrați, proteine și grăsimi cu 2-3 ore înainte de antrenament. Cu cât mai devreme se va lua masa, cu atât ar trebui să fie mai mici porțiile și mai ușoare bucatele consumate. Astfel, dacă masa se va lua cu 45-60 de minute înainte de antrenament, se vor consuma alimente ușor de digerat, care conțin în principal carbohidrați și proteine. Acest lucru va ajuta la prevenirea oricărui disconfort gastric în timpul antrenamentului. Mesele înainte de antrenament pot fi consumate cu 3 ore până la 30 de minute înainte de efort.

Consumul substanțelor nutritive potrivite *după antrenament* este la fel de important. În antrenament, mușchii consumă rezervele de glicogen pentru energie. Unele proteine din mușchi se descompun și se deteriorează. După antrenament, corpul încearcă să refacă rezervele de glicogen, să repare și să regenereze acele proteine musculare. Consumul de substanțe nutritive esențiale la scurt timp după antrenament poate ajuta organismul să facă acest lucru mai repede. Se recomandă alimente sănătoase și ușor de digerat precum: carbohidrații (cartoful

dulce, quinoa, fructele (ananas, fructe de pădure, banane, kiwi), orezul, ovăzul, etc.); proteinele (ouăle, iaurtul grecesc, brânza de vaci, somonul, carnea de pui, etc.) și grăsimile sănătoase (avocado, nucile, mix de fructe uscate fără adaos de zahăr, etc.).

3.3 Organizarea alimentației

O dietă echilibrată din punct de vedere nutrițional este recomandată atât celor care practică sporturi de performanță, cât și celor care doresc să adopte un stil de viață sănătos și echilibrat. În antrenament, alimentația este îndreptată spre creșterea masei musculare, a forței musculare, precum și menținerea rezervelor de energie. Pentru creșterea masei musculare, se recomandă să se consume alimente bogate în proteine, îndeosebi de proveniență animală. Acestea trebuie consumate după antrenamente, când hormonii anabolici din sânge (testosteronul, estradiolul, insulina, somatotropina) sunt într-o concentrație mai crescută. Un efect benefic asupra sintezei proteinelor în organism îl are și consumul de glucide după efortul fizic. În sporturile de rezistență, meniul alimentar este orientat spre creșterea rezervelor de glicogen din organism, care depinde de cantitatea de glucide din rația alimentară zilnică, alimentele consumate și intensitatea efortului fizic. Este stabilit că, administrarea glucidelor (50 g și mai mult) după finalizarea antrenamentului (primele 20 minute), contribuie la creșterea rezistenței și la restabilirea rapidă a rezervelor de glicogen din mușchi.



MODULUL IV.

PRINCIPIILE DE GĂTIT SĂNĂTOS

“Gătitul este un proces bazat pe observație pe care nu îl poți face dacă ești atât de complet concentrat pe o rețetă”.

Alton Brown

TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ *Risipa alimentară* – totalitatea alimentelor fabricate pentru consumul uman, care se pierd sau sunt aruncate/irosite.
- ⇒ *Termen de valabilitate* – termenul de consum al unui aliment.
- ⇒ *Data de expirare* – data care determină până când este recomandat să consumi un aliment perisabil.
- ⇒ *Temperatură* – mărime fizică utilizată pentru a caracteriza starea de încălzire a unui mediu, a unui corp.
- ⇒ *Refrigerare* – procesul de răcire a produselor alimentare până la temperaturi apropiate de punctul de congelare, însă fără formare de gheață în produs.
- ⇒ *Congelarea* – procesul de răcire a produselor alimentare până la temperaturi inferioare punctului de solidificare a apei conținute în produs, cu formare de cristale de gheață.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

4.1 Regulile de igienă în bucătărie

Principiile de bază ale Organizației Mondiale a Sănătății privind siguranța alimentelor includ:

- *Spălarea mâinilor* în mod regulat cu apă caldă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde înainte de a pregăti alimentele. Se spală degetele, încheieturile și partea de sub unghii. Este important să se spele mâinile după manipularea cu alimente crude.
- *Separarea preparatelor alimentare*. Se evită contaminarea încrucișată a alimentelor. Alimentele crude se vor separa de alimentele gata preparate sau gătite.
- *Pregătirea bucatelor la temperaturi adecvate* pentru a distruge bacteriile și microorganismele dăunătoare este esențială.
- *Manipularea corectă a alimentelor crude*. Se evită contaminarea alimentelor cu bacteriile dăunătoare prin manipularea corespunzătoare a produselor crude. Alimentele crude se depozitează în frigider, la o temperatură adecvată pentru a le menține proaspete.



- **Curățenie și igienă în bucătărie.** Se menține o bucătărie curată. Se curăță suprafețele de lucru, ustensilele și echipamentele înainte și după utilizare. Se folosesc soluții de curățare adecvate. Frigiderul și aragazul se curăță regulat pentru a preveni acumularea de bacterii.

4.2 Evitarea risipei alimentare

Termenul “*risipa alimentară*” include toate alimentele care se pierd sau sunt aruncate, indiferent dacă acest lucru are loc în faza de producție, în magazine sau în propriile gospodării. Printre produsele care ajung cel mai des la coșul de gunoi se numără: mâncarea gătită, fructele și legumele, pâinea, laptele și brânzeturile, etc. Evitarea risipei alimentare este o preocupare importantă în contextul actual, deoarece acest fenomen are un impact semnificativ asupra mediului înconjurător și a resurselor disponibile. În acest sens pot fi realizate o serie de acțiuni (Tabel 3).

Tabel 3. Evitarea risipei alimentare

ACASĂ	LA MAGAZIN/ PIAȚĂ	LA ȘCOALĂ	ÎN CAFENELE, RESTAURANTE ȘI HOTELURI
*Planificați-vă mesele; *Puteți să folosiți surplusul de la prepararea meselor anterioare; *Citiți informațiile despre data durabilității minime a alimentelor. Aceasta poate fi exprimată în două feluri în funcție de perisabilitatea alimentului, respectiv „expiră la data...” (ne informează despre siguranța alimentelor) și „a se consuma de preferință înainte de data...” (ne informează despre calitatea alimentelor); *Puneți mai puțin în farfurie și reumpleți dacă este cazul; *Congelați! (porții gata făcute); *Depozitați alimentele în mod corespunzător (verificați etichetele pentru instrucțiuni de stocare, asigurați-vă că frigiderul este potrivit între 1 °C și 5 °C); *Cunoașteți permanent ce alimente aveți în cămară și frigider; *Rotiți alimentele stocate acasă – „primul intrat, primul ieșit”!	*Faceți o listă de cumpărături; *Nu cumpărați când vă este foame; *Cumpărați doar cantitatea de care aveți nevoie (dimensiunea potrivită a ambalajului sau alimente vrac); *Puteți alege fructe și legume imperfecte din punct de vedere al aspectului exterior (formă, dimensiune), aflate adesea la reducere; *Puteți achiziționa și consuma produsele aflate la reduceri și care sunt aproape de atingerea datei durabilității minime.	*Cereți să vi se servească porția potrivită pentru dumneavoastră (la cantină); *Fiți atenți la frigiderul din birou/coșul de fructe/cutia cu bomboane; *Diseminați către colegi recomandările despre cum putem preveni risipa de alimente. *Puneți puțin în farfurie și reumpleți dacă este cazul; *Luați acasă ce vă rămâne; *Gestionați-vă apetitul și pofta de mâncare, în funcție de ora zilei.	*Pune puțin în farfurie și reumple dacă este cazul; *la acasă mâncarea care rămâne; *Gestionează apetitul și pofta de mâncare, în funcție de ora zilei. *Donează surplusul de alimente rămase.

4.3 Aranjarea alimentelor în frigider

Depozitarea incorectă a alimentelor în frigider este una dintre cauze care contribuie la fenomenul risipei alimentare (Tabel 4). Dacă alimentele sunt puse laolaltă în frigider sau îngheșuite pe rafturi, există posibilitatea scăderii proșteșimii produselor sau apariției intoxicațiilor alimentare. Semnele că un aliment este **stricat sau contaminat**, pot fi următoarele: mirosul neplăcut, gustul neobișnuit (amar sau acru) care nu este specific produsului respectiv,

petele de mușgai, apariția unor bule de gaz sau a spumei în cazul alimentelor lichide, apariția unui strat lipicios umed pe suprafața cărnii și, în cazul conservelor – umflarea capacului de la borcan.

Reguli generale pentru păstrarea alimentelor în frigider sunt:

- **Regimul de temperatură.** Între 1-5°C, majoritatea bacteriilor care ar putea ajunge în frigider nu se pot multiplica. Păstrând această temperatură, alimentele depozitate în frigider vor fi sigure pentru consum.
- **Data depozitării alimentelor.** Alimentele care nu au data de expirare inscripționată din diferite motive, vor fi evaluate după aspect, miros și gust.
- **Supraîncărcarea frigiderului.** Orice frigider are funcționarea garantată pentru o anumită masă de produse. În plus, dacă se va supraaglomera, se va bloca circulația aerului între alimentele depozitate, așa încât acestea nu se vor mai răci corespunzător.
- **Consumul corect de alimente.** Întotdeauna se consumă alimentele cumpărate mai demult înaintea celor achiziționate mai recent.
- **Contaminarea încrucișată.** Sosurile, conținutul conservelor desfăcute, borcanele cu diverse produse trebuie să fie puse în recipiente închise înainte de a fi depozitate în frigider. La fel, carnea, peștele, legumele care pot lăsa zeamă, se ambalează corespunzător așa încât să se evite contaminarea încrucișată.
- **Temperatura din frigider.** Dacă temperatura din frigider este prea mare, ar putea fi rezultatul supraaglomerării, a obturării circuitelor de răcire sau e posibil să nu fie setat la temperatura potrivită.

Tabel 4. Aranjarea corectă a produselor alimentare în frigider

PE RAFTURILE DE SUS	PE RAFTURILE DE JOS	UȘA FRIGIDERULUI	SERTARELE FRIGIDERULUI
Este locul ideal pentru acele alimente care nu au nevoie de o prelucrare termică de amploare, poate doar de încălzire: felii de pizza rămase, tocănița, supe sau ciorbe, paste, legume fierte la aburi; băuturile (limonada, ceaiul ori sucurile carbogazoase); produse care pot fi consumate ca atare (iaurtul, brânza, smântâna, laptele, șunca presată, peștele afumat sau marinat).	Se recomandă depozitarea ingredientelor crude, care trebuie gătită înainte de a fi consumate: carnea crudă de pui, curcan, vită, porc sau vânat, ouă. Este indicat să fie un singur tip de carne pe fiecare raft, iar cel mai jos să fie așezat peștele. Motivul este unul simplu: în caz că picură poate afecta aroma celorlalte sortimente de carne.	Este zona cu cea mai ridicată temperatură a frigiderului. Se păstrează numai condimentele. Se evită păstrarea cutiei de lapte sau a ouălor.	În sertarele frigiderului trebuie păstrate fructele și legumele proaspete.

În frigider nu se depozitează următoarele tipuri de produse alimentare:

- **Mierea.** Temperatura optimă de păstrare a acesteia este de 22 de grade Celsius. În aceste condiții rezistă până la 1 an. Se pot folosi borcane sigilate pentru ca mierea să nu își piardă aroma.
- **Uleiurile vegetale, oțetul, condimentele și ierburile aromate.** Aceste produse se depozitează la temperatura camerei. Cel mai bine se păstrează în borcane de sticlă, închise ermetic.
- **Pâinea.** Acest produs se învechește în 2-3 zile și apoi mucegăiește. Depozitarea acesteia în frigider încetinește procesul de mucegăire, însă în același timp, o învechește mai repede. Pentru a păstra pâinea pentru mai multe zile, este recomandată congelarea, dar numai după învelirea în folie alimentară și apoi - în pungi de plastic.

4.4 Metodele de preparare a produselor alimentare

Cunoscând transformările pe care le suferă produsele în timpul preparării termice, se poate alege tehnica potrivită pentru fiecare aliment. Astfel, se recomandă următoarele tehnici la prepararea bucatelor:

- **Fierbere în apă.** Atâta timp cât temperatura apei nu depășește 65 grade, aceasta are rol extractor. Prin urmare nutrienții sunt solubilizați, dând apei de fierbere gustul caracteristic. Atunci când perioada de fierbere crește, supa va conține și o cantitate importantă din sărurile minerale și vitamine. Astfel, vom obține "bulionul" care stimulează pofta de mâncare și secrețiile gastrice.
- **Fierbere la aburi.** Prin scufundarea alimentelor crude în apă clocotită, trecerea substanțelor de gust, a vitaminelor și mineralelor, în apă este împiedicată. Prin acest procedeu de pregătire, alimentele își păstrează aproape integral gustul și calitățile nutritive. Fierberea îndelungată care are la bază acest procedeu are ca finalitate obținerea unor preparate fragede și gustoase.
- **Înăbușire.** Această tehnică se folosește în general pentru alimentele mai tari și în dietoterapia unor afecțiuni (colită, gastrită hiperacidă, denutriție).
- **Coacere sau grătar.** Pregătirea alimentelor la grătar presupune expunerea directă a alimentului la radiațiile fierbinți emise de flacără sau de curentul electric. Prin căldura uscată se obține o temperatură peste 100°C. Alimentele se așează pe grătarul foarte bine încins. Acest procedeu asigură păstrarea substanțelor hrănitoare în interiorul alimentelor.

MODULUL V.

COMPORTAMENTELE ALIMENTARE

„Mâncarea sănătoasă este un mod de viață, așa că este important să stabilim rutine simple, realiste și, în cele din urmă, viabile.”

Horățiu



TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ **Meniu** – totalitatea felurilor de mâncare servite la o masă.
- ⇒ **Rația alimentară** – cantitatea de alimente care permite satisfacerea necesităților energetice de nutrimente și apă ale unui individ.
- ⇒ **Caserola** – recipient din material plastic pentru păstrarea alimentelor.
- ⇒ **Conservanți** – substanțe folosite în scopul împiedicării fermentației unor produse alimentare sau de altă natură.
- ⇒ **Aditivi** – substanțe care se adaugă unui produs pentru a-i ameliora proprietățile sau pentru a obține noi calități.
- ⇒ **Mâncarea la pachet** – mâncarea pregătită acasă pe care o putem lua cu noi oriunde am fi.
- ⇒ **Gustările între mese** – o masă frugală care are scopul de a micșora pauza dintre două mese principale și a potoli foamea.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

5.1 Importanța regimului alimentar

Pentru o viață sănătoasă este necesar de a respecta cele 3 mese principale: micul dejun, prânzul și cina și între ele câte o gustare. Pauza dintre mese nu trebuie să depășească 3-3,5 ore, iar ultima masă se recomandă nu mai târziu decât cu 1,5-2 ore înainte de somn. Pentru micul dejun și cină se acordă 15-20 min., pentru prânz – 20-30 min. De regulă, toată familia se adună la cină și din acest motiv cina poate dura uneori mai mult timp. Meniul zilnic trebuie să includă alimente din toate grupele de produse alimentare: legume și fructe, cereale integrale - zilnic; carne, pește, ouă, lactate și leguminoase – de 2-3 ori pe săptămână (pentru copii carnea și lactatele - zilnic). E preferabil ca cel mai copios (voluminos) să fie prânzul, apoi dejunul și cina. Pentru gustări se planifică ceva mai modest, dar pot exista și alte variante.

Micul dejun se servește între ora 7.15-7.30 și poate conține: terciuri din cereale (ovăz, porumb, hrișcă etc.), lactate, legume/fructe, ou fiert și altele. Gustarea (mâncarea la pachet) e recomandată în pauze după lecția a II-III-a. Prânzul este potrivit în jurul orei 14.00 și poate conține: supă/ciorbă, piure din cartofi, salată de legume cu carne albă (de pui), pâine, fructe și altele. Gustarea se servește la ora 16.00-16.30 și va include: suc, chișleag (chefir, iaurt), chi-flă și altele. Cina se ia în jurul orei 19.00. Poate conține terciuri din cereale, mămăligă, fasole fierte, legume/fructe și altele.

Există și recomandări privind repartizarea între mesele principale a zilei a valorii calorice a rației alimentare: la dejun – 30%, prânz – 45% și cină – 25%. În principiu, ne putem rezuma numai la recomandări din motiv că, în viața de zi cu zi, realitatea nu ne permite acest lucru. Important este nu cum se repartizează pe parcursul zilei kaloriile, dar să nu consumăm mai multe decât necesită organismul.

Consumul în plus a proteinelor, grăsimilor și de carbohidrați (glucide), care sunt sursa de energie pentru organism, este transformat în grăsime și depozitat în organism (în jurul organelor interne din cavitatea abdominală, sub piele – la burtă, șolduri) și ca urmare apare supraponderabilitatea, apoi obezitatea.

De obicei, bucatele trebuie să fie consumate în ziua când s-au preparat. Hrana se mestecă minuțios cu gura închisă, apoi se înghite. E preferabil de a nu purta discuții aprinse în timpul mesei. Primirea mesei se face într-o atmosferă liniștită, fără nervozitate.

5.2 Micul dejun

Rolul dejunului este important prin faptul că la startul zilei de lucru el asigură organismul cu energia necesară pe parcursul zilei, stimulează metabolismul după o pauză nocturnă prin aportul de nutrimente, reglează senzația de foame apărută după somn, ajută la reglarea tranzitului intestinal, ridică buna dispoziție, stimulează capacitatea de muncă fizică și intelectuală. Atmosfera la masă va fi binevoitoare, fără nervozitate și grabă. Este recomandat ca la micul dejun să se consume mai multe vitamine și minerale și mai puține grăsimi. Prima masă a zilei trebuie să fie variată, să conțină atât carbohidrați complecși, cât și proteine. Această combinație oferă vitalitate și îndepărtează senzația de foame pentru mult timp. Un dejun zilnic sănătos și echilibrat ar trebui să conțină, luând în vedere preferințele membrilor familiei: jumătate de farfurie fructe și legume (de preferat crude); un sfert de farfurie de cereale (ovăz, hrișcă, grâul integral și orezul integral, orzul integral și secară și altele); un sfert de farfurie de proteine (carnea slabă de pui, curcan sau pește, ouă, lapte, iaurt, brânză, leguminoase, oleaginoase). În calitate de lichide se vor consuma atât cele fierbinți (ceaiul, lapte fiert), cât și cele reci (suc natural). Se recomandă evitarea următoarelor tipuri de alimente: brioșe, gogoși, produse de tip fast-food etc.

5.3 Prânzul

În ziua de azi, prânzul nu mai este o masă în familie. Adulții îl servesc la serviciu, la cantine, restaurante sau preferă mâncarea la pachet, unii fast food-uri. Elevii, cei cu ziua prelungită – la școală, ceilalți – acasă. Capătă în ultima vreme o răspândire largă așa numitul "catering", mâncare servită la domiciliu, spre regret în ambalaj nu cel mai sănătos – de plastic, carton reutilizat. Un impact negativ asupra sănătății noastre îl are procesarea materiei prime cu aplicarea diferitor adaosuri (conservanți, coloranți, îndulcitori etc.), care redau produselor alimentare și bucatelor un aspect atractiv nu obligator și sănătos. Este dificil de a verifica în așa cazuri calitatea materiei prime, dacă nu a fost falsificată, prospețimea ei. Varianta ideală ar fi pregătirea hranei din materie primă neprocesată prin utilizarea tehnologiilor culinare sănătoase și să fie consumată în aceeași zi. O problemă actuală este risipa alimentelor și colectarea deșeurilor menajere alimentare. Se cere ca elevii să fie instruiți în direcția de a fi economi și să protejeze mediul ambiant.

Prânzul clasic include: aperitivul, felul întâi, felul doi și desertul, care, ca regulă, se servesc în ordinea prezentată, dar acest fapt mai depinde de tradițiile din familie și cele naționale.

Aperitivul se ia înainte de masă pentru a stimula pofta de mâncare. Nu este un element pur național, dar se practică la mesele din restaurante, cele festive (nunți) și include felii de carne, cașcaval, brânză și altele, asortate cu legume. Pentru a grăbi apariția senzației de sațietate, prânzul se poate începe cu un aperitiv puțin caloric, dar voluminos (exemplu poate fi o salată de legume).

Felul întâi este o tradiție (zeamă de găină, ciorbă, supă, borșul și altele), care ca ingredient conține legume (cartofi, varză, morcov etc.) și carne.

Felul doi constă dintr-o garnitură (pireu de cartofi, terci de crupe și altele) cu sos și carne (fiartă, înăbușită, coaptă), pește sau altceva ca sursă de proteine (în dependență de preferințe). Pot fi și bucate din leguminoase (fasole, mazăre, năut, linte etc.), sarmale, mămăligă cu brânză sau altele. Temperatura optimă de consum a bucatelor calde să fie între 50-60°C, iar temperatura celor reci nu mai joasă de 10-18°C.

Desertul poate include: un fruct, o clătită, o prăjitură (de dorit fără zahăr), o plăcintă și altele. Ca lichide, deseori, poate fi suficient numai felul întâi, la necesitate se va suplimenta cu apă plată sau sucuri neîndulcite.

În limitele rezonabile, pentru a mări pofta de mâncare, meniul la prânz poate include murăturile, ardei iute, hrean, muștar, adjică și altele. Se interzice persoanelor cu patologii digestive și limitat copiilor.

5.4 Gustarea

Sunt două gustări: cea din prima jumătate a zilei sub formă de mâncare la pachet care se servește la școală și în a doua parte a zilei - servită acasă. Gustarea de la chindii se justifică prin necesitatea de a recupera energia pierdută în timpul odihnei active după prânz și de a asigura necesarul energetic pentru activitatea creierului în timpul pregătirii temelor pe acasă. Este o masă simplă – un aperitiv, ceva fructe, legume și o băutură. Ca regulă, masa se servește de unul singur (adulții sunt la serviciu). Din acest motiv elevul este implicat, într-o măsură mai mare sau mai mică, în pregătirea lui. De aceea este necesar să posede unele cunoștințe și deprinderi de a manipula ustensilele de la bucătărie, a lucra la aragaz (dacă i se permite), a aplica regulile de igienă personală și de păstrare a bucatelor în frigider, să lase după el ordine și curătenie la bucătărie.

Adolescenții, care își petrec prima jumătate a zilei la școală, își vor asigura alimentația prin mâncarea la pachet sau prin procurarea la cantina (bufetul) școlii. Gustarea după prânz va fi asigurată în familie și va corespunde anumitor cerințe.

- Zilnic, se recomandă două gustări. Un număr mai mare nu este rațional din motiv că, transformăm ziua într-un ronțăit instantaneu. Se va respecta orarul lor.
- Gustările sunt o masă frugală care are ca scop potolirea foamei până la masa principală.
- Cerințele față de gustări sunt aceleași ca la mesele principale cu excepția că sunt în volum mai mic, nu conțin felul întâi și terciurile (lucru care desigur nu este interzis).
- Gustările vor fi puțin calorice, sub formă de un aperitiv, tartină, o plăcintă etc.
- Vor ocupa o poziție intermediară între două mese principale, la o diferență de 2,5 – 3 ore.
- În calitate de lichide se propun sucurile naturale, chefirul, iaurtul, chișleagul, apă plată, ceaiul etc.
- Gustările, includ bucate și lichide reci de tip "mâncarea la pachet".
- Rația alimentară va conține principalele grupe de produse alimentare (cele puțin calorice – fructele și legumele, dar și carnea, peștele, cașcavalul, brânza, dar în cantități mai mici).
- Nu se va face abuz de produsele de panificație, de patiserie și dulciuri.

5.5 Cina

Cina - ca masă principală a zilei e necesar să includă toate grupele de produse alimentare: legume, fructe, carne, lactate – zilnic; pește, ouă, leguminoase – de 2-3 ori pe săptămână, grăsimi (preponderent uleiul vegetal) și dulciurile – limitat. O cerință indispensabilă este consumul limitat de produse cu valoare calorică mare și indicele glicemic ridicat. În principiu, cina se deosebește de prânz prin faptul că nu include felul întâi, fiindcă înainte de somn se recomandă reducerea consumului de lichide. Practica unor adulți de a consuma băuturi alcoolice la cină nu este binevenită din motiv că mărește pofta de mâncare, iar o cină copioasă poate deregla somnul. Plus la asta, alcoolul excită organismul ceea ce iarăși poate crea probleme pentru somn.

Cina este masa zilei la care se adună, ca regulă, toți membrii familiei. Ea nu este constrânsă de timpul limitat și parcurge fără grabă, ceea ce permite o comunicare lejeră a membrilor familiei. Ca și celelalte mese, ea trebuie să corespundă principiilor alimentației sănatoase. Momentul ideal pentru a mânca seara este intervalul orar 19.00 – 21.00, cu 1,5-2,0 ore înainte de culcare. Ca regulă, se adună toată familia, se creează o atmosferă binevoitoare cu diferite discuții; se evită subiectele deranjante. Din motiv că nu presează timpul, se fac totalurile pe ziua expirată și se schițează planurile pe următoarea zi. Lista bucatelor se alcătuiește conform preferințelor membrilor familiei și va conține produse alimentare și nutrimentele necesare organismului. O cină copioasă nu este benefică somnului. Se recomandă, ca această masă să includă un volum mare de fibre, legume și fructe crude, cereale integrale și cât mai puține produse alimentare procesate. Se recomandă limitarea consumului de lichide. La cină, este sănătos să se abțină de la hrană animalieră grasă. Un indice caloric mare au grăsimile, atât animale (care conțin și mult colesterol), cât și cele vegetale. În același timp, pentru a evita supraponderabilitatea, e necesar de limitat nu numai aportul de grăsimi în organism, dar și produsele alimentare cu un indice glicemic ridicat. Din grupul produselor alimentare cu o valoare calorică ridicată, care favorizează apariția obezității, fac parte: grăsimile animale (slămina, jumările, untul, smântâna, unele soiuri grase de cașcaval), dar și uleiurile vegetale. Apoi urmează produsele cu conținut bogat în zahăr – dulciurile, care facilitează și apariția diabetului zaharat. Al treilea grup sunt produsele de panificație și de patiserie, pastele, cerealele, care sunt bogate în amidon. Din grupul produselor alimentare cu indice glicemic ridicat, care favorizează apariția diabetului zaharat și supraponderabilitatea, în primul rând, fac parte produsele alimentare dulci (cu zahăr) și băuturile îndulcite, care rapid se absorb în sânge și istovesc pancreasul. Apoi, urmează produsele de panificație, de patiserie, pastele, cerealele, care conțin mult amidon, ce se asimilează mai îndelungat și din acest nu va suprasolicita pancreasul și deci nu prezintă un pericol dacă sunt consumate rațional.

5.6 La picnic

Picnicul este o formă de relaxare în sânul familiei la iarbă verde, ca regulă în zilele de odihnă. Include diverse distracții și activități fizice, dar conform tradiției înrădăcinate, și o masă la aer liber. Se va pune accent, la organizarea unui picnic, pe respectarea regulilor de igienă personală, de păstrare a produselor cu pericol de alterare și a regulilor de securitate în mediul ambiant.

Meniul pentru picnic trebuie să includă preparate care nu se alterează atât de repede: sandwich-uri cu brânzeturi sau cu ou, salate, fructe, tarte cu legume, croissant-uri, fursecuri sau plăcinte. Se recomandă evitarea cremelor, sosurilor sau preparatelor din carne și pește, deoarece se alterează rapid în contact cu temperaturile ridicate. Băutura poate fi învelită în folie din aluminiu ca să se mențină rece pentru mai mult timp. Se pregătesc accesoriile non-alimentare cu respectarea următoarelor reguli:

- lada sau geanta frigorifică sunt ideale pentru un picnic, este indicat ca fiecare preparat să fie depozitat în propria cutie, cu capac ermetic;
- se pregătesc tacâmuri, suficiente farfurii și pahare, folii și saci menajeri pentru resturi;

- de asemenea, apă, săpun și prosoape de hârtie pentru spălarea mâinilor, șervețele umede sau gelul antibacterian.

Este foarte importantă spălarea mâinilor cu apă și săpun înainte de a prepara alimentele, dar și înainte de a le mânca. De asemenea, legumele și fructele trebuie să fie spălate foarte bine acasă sub jet puternic de apă pentru a îndepărta toți microbii. Se va asigura ca, produsele alimentare să nu fie lăsate afară pentru mai mult de două ore. Lada frigorifică se ține la umbră, cu capacul închis, iar alimentele în interior trebuie să fie acoperite cu pungi cu gheață.

Tabel 5. Lista produselor alimentare recomandate la pachet

Legumele	✓ proaspete, fierte, coapte, (integre, rondele, felii, în tartine): morcov, castraveți, ardei gras, varză, frunze de salată, roșii, vânată, dovlecel, cartofi etc.; ✓ conservate: olive nesărate fără sămburi, (separate, incluse în tartine etc.).
Fructele	✓ proaspete: mere, pere, caise, piersici, prune, gutuie, struguri, zmeură, etc. uscate: prune, stafide, vișine, caise, agrișe, coacăze, etc. ✓ conservate: ananas etc. ✓ se evită acele legume și fructe care sunt prea suculente, lipicioase, puternic mirositoare etc. Se consumă în aceeași zi.
Produsele de panificație	✓ felii de pâine pentru tartine (din cereale integrale, din grâu, din secară, cu adaos de fructe, cu adaos de semințe etc.), chiflă, biscuiți, covrigi, plăcinte, chec cu fructe, paste etc.
Cerealele	✓ porumb fiert etc. ✓ pot fi consumate pe parcursul zilei fără a fi păstrate în frigider.
Oleaginoasele	✓ nuci, alune, migdale, semințe de dovleac, de floarea-soarelui etc. ✓ semințele trebuie să fie decojite. ✓ pot fi consumate timp de câteva zile. Cele preparate termic își pierd din proprietăți.
Carnea	✓ de pui, curcan sau iepure (fiartă sau coaptă). ✓ alternativele cărnii: pârjoale din năut, linte, fasole, mazăre, soia. ✓ fiind un produs ușor alterabil, carnea se va consuma în aceeași zi timp de 2 ore — după lecția a II-a. Se va consuma în termen de maximum 24 ore de la momentul pregătirii, fiind păstrată în frigider. În zilele cu temperaturi ridicate, nu se recomandă la pachet produse din carne, lactate, pește și ouă.
Lactatele și ouăle	✓ lapte (pasteurizat, la cutie sau în sticlă din plastic), iaurt (fără arome), cașcaval (nesărat), brânză (tofu, brânză de vaci degresată), nesărată, ou de găină (fiert tare, felii). ✓ fiind produse ușor alterabile, lactatele și ouăle se vor consuma timp de 2 ore — după lecția a II-a. Se vor consuma în termen de maximum 24 ore de la momentul pregătirii, fiind păstrate în frigider; se vor consuma în aceeași zi.

Peștele	✓ ton, somon, macrou, hering etc. (în tartine). ✓ se recomandă peștele oceanic, de mare, ape curgătoare și nu crescut și îngrășat în pescării. Se admite pește fără oase (pește cartilaginos). Se recomandă conservele de ton cu o cantitate redusă de sodiu, adică tonul în suc propriu. Fiind un produs ușor alterabil, peștele se va consuma timp de 2 ore — după lecția a II-a. Se va consuma în termen de maximum 24 ore de la momentul pregătirii, fiind păstrat în frigider; se va consuma în aceeași zi.
Băuturile	✓ apă plată (în sticlă de plastic); ✓ lapte pasteurizat (în cutie, în sticlă de plastic); ✓ suc de fructe natural neîndulcit din mere, struguri ș.a. (în cutie, în sticlă de plastic); ✓ suc de legume natural din morcovi, roșii ș.a. (în cutie, în sticlă de plastic); ✓ ceai neîndulcit (în termos). ✓ în perioada rece a anului se poate utiliza în cantități mai mari ceaiul cald neîndulcit.

5.7 Mâncarea la pachet

Elevii claselor gimnaziale și liceale petrec la școală aproximativ 6 ore pe zi și au nevoie să ia o masă pentru a păstra energia și capacitatea de muncă în intervalul de timp dintre micul dejun, care îl iau acasă la orele 7:30-8:00, și prânzul de la orele 14:30-15:00. O alternativă a alimentației elevilor pe parcursul aflării la ore la școală ar fi mâncarea la pachet (Tabel 5). Mâncarea la pachet include o caserolă cu hrană sănătoasă, cu alimente proaspete va asigura energia necesară pentru toată perioada aflării la școală. Se recomandă de a fi consumată în pauza mare după lecția a 2-a sau a 3-a.



Alimentele care trebuie evitate:

- greu de manevrat: lipicioase, zemoase.
- care prezintă pericolul răsturnării: supele, bucate cu o consistență lichidă.
- cu miros greu pentru cei din jur: ceapa, usturoiul, bucatele prăjite.
- care necesită condiții speciale de transportare (congelator): înghețata.

Alimentele interzise la pachet:

- produsele din carne procesate, sărate, grase fiind perisabile: salamurile, mezelurile, carnea afumată, pastrama, safaladele, crenvurștii, cârnăciorii. Grăsimile trans: margarina etc.
- alimente bogate în zahăr: caramele, ciocolată, bezele, conuri de zahăr, rulouri din fructe, prăjituri cu ciocolată și cremă, brâncică glazurată în ciocolată, caramel din porumb, alte produse similare.
- gustări sărate: biscuiți sărați, covrigei sărați, sticksuri sărate, snacksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, alte produse similare.
- alimente bogate în grăsimi: chipsuri, hamburgeri, gogoși, sandwich, pizza, produse prăjite în friteuză, inclusiv pateuri, cartofi prăjiți în ulei, alte alimente preparate prin prăjire, maioneză, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime peste 20%, mezeluri, slănină de porc și de oaie și alte produse similare.

- băuturile cu conservanți și coloranți: cum ar fi băuturile acidulate sau cu conținut sporit de zahăr.

Cerințele față de pregătirea tartinelor (sandvișuri):

- se permite folosirea ambalajelor din diferite materiale: hârtie (este interzisă folosirea hârtiei provenite din deșeuri); mase plastice (policlorura de vinil și polistirenul); metal (ambalajele metalice trebuie vernisate pentru a evita coroziunea).
- tartinele se pregătesc cu pâine. Cu termen de maximum 24 ore de la momentul pregătirii, trebuie păstrate în frigider și consumate în aceeași zi.
- se folosesc câteva felii de brânză nesărată, cașcaval, carne albă fiartă sau pește.
- se poate folosi ou fiert tare, tăiat felii.
- se recomandă legume (frunze de salată, castraveți, ardei gras felii, roșii, vânăta coaptă), în special, legume de sezon, coapte în rolă, cum ar fi: dovleceii, vânăta, ardeii grași etc.
- se evită folosirea mezelurilor, salamurilor etc. în pregătirea tartinelor.
- se evită mâncarea grasă, prăjită sau foarte sărată.
- se evită utilizarea maionezei și a margarinei în procesul pregătirii tartinei, deoarece ea nu este sănătoasă, va înmuia pâinea și tartina nu va putea fi consumată.

Cerințe față de caserolele utilizate pentru mâncarea la pachet

- să fie rigide pentru a proteja produsul de șocurile mecanice (deformare, comprimare, tasare).
- să fie cu suprafață netedă, fără crăpături, nelipicioase.
- să fie cu aspect exterior stabil care nu se schimbă în cazul contactului cu alimentele, dar și sub acțiunea detergenților și dezinfectanților.
- să fie posibil de curățat, spălat și dezinfectat.
- să păstreze intactă calitatea și cantitatea produselor ambalate.
- ambalajul nu trebuie să influențeze caracteristicile organoleptice ale produsului alimentar (culoarea, mirosul, gustul, consistența).



- ambalajul trebuie să se închidă etanș și să protejeze produsul împotriva pierderilor cantitative prin evaporare, pulverizare, frecare etc.
- citirea cu atenție a etichetelor de pe caserolă. Se vor evita caserolele cu cifra 1, 3 sau 7 PET.
- se evită caserolele din plastic transparent. Cele mai puțin periculoase sunt cele mate, opace, din polietilenă (tip 2 sau 4) sau polipropilenă (tip 5).
- nu se spală cu apă fierbinte caserolele, în special cele de tip 7.
- nu se introduc în mașina de spălat vase.
- se evită plasarea caserolei în cuptorul cu microunde.
- se folosesc ambalaje alternative. Spre exemplu, în loc de caserola din plastic - vas din metal sau sticlă.
- nu se ține și păstrează apa fierbinte în sticle sau caserole de plastic. Temperaturile ridicate provoacă eliberarea toxinelor din plastic.
- se evită plasarea de produse în ambalaje atunci când se pun în frigider sau congelator. La temperaturi scăzute, plasticul

eliberează dioxină (substanță chimică extrem de toxică ce poate cauza cancer).

- se evită folosirea se caserole din plastic zgâriate, încălzite sau în contact cu acizii (sucuri sau mâncăruri acide, mâncăruri grase, brânzeturi, lactate, dulciuri). Acestea elimină substanțe chimice deosebit de periculoase pentru sănătate.

Păstrarea în condiții de siguranță a pachetului cu mâncare

- pachetele care conțin carne, pește, ouă, iaurt, brânză, lapte sau alte alimente care necesită refrigerare, trebuie să fie păstrate la rece pe cât este posibil, până copilul ia masa la școală.
- este important ca mâncarea la pachet să nu fie păstrată într-un loc cald, cum ar fi lângă calorifer sau în lumina directă a soarelui.
- dacă a fost pregătit prânzul cu o seară înainte - acesta se va păstra în frigider (la temperaturi de sub 5°C) peste noapte.
- se va arunca orice aliment perisabil care nu a fost consumat până la sfârșitul zilei.
- pentru a păstra aerul rece în caserolă și a reduce numărul de ori în care adolescentul trebuie să deschidă caserola, se vor ambala separat alte produse alimentare care nu au nevoie să fie păstrate la rece.
- caserola se va înveli în hârtie de bucătărie absorbantă sau într-un prosop mic, pentru a evita orice scurgeri în rucsac/ghiozdan.
- se va evita ambalarea alimentelor calde într-o caserolă.
- puneți seara o cutie de suc în congelator, și dimineața ea va acționa ca o pungă de gheață care va menține rece mâncarea din caserolă.
- pentru a păstra mâncarea, care se consumă caldă, se vor utiliza caserole izolate termic sau termosurile, pentru ca pe timp de iarnă să se savureze o mâncare caldă. Se recomandă folosirea unui termos pentru a păstra băutura rece sau caldă (vasul se va clăti cu apă fiartă înainte de a turna lichidele fierbinți).
- pentru a evita scăderea temperaturii alimentelor, caserola din metal (oțel inoxidabil), sticlă sau ceramică se încălzește prin umplere cu apă clocotită și se lasă să stea timp de un minut. Se varsă apa și se umple recipientul imediat cu alimente fierbinți. Nu se utilizează această procedură în cazul caserolelor din plastic, deoarece se pot elimina unele substanțe toxice.
- se păstrează diferite tipuri de alimente separate, prin utilizarea foliei alimentare sau sacilor de unică folosință (pungi) sau caserolelor.
- se plasează porțiile de mâncare în recipiente mai mici, pentru a facilita răcirea mai rapidă, și păstrarea la frigider pentru două ore din momentul preparării.
- fructele și legumele se spală sub jet de apă și se șterg cu o cârpă uscată curată înainte de ambalarea acestora în caserole.
- toate caserolele reutilizabile, sticlele de apă și capacele lor se spală în fiecare zi cu apă și soluție de veselă dezinfectantă, iar după spălare, recipientele se lasă să se usuce în aer liber.

5.8 Cultura alimentației

Tradițiile din familie, ritmul alert de viață, deficitul de timp, lipsa culturii alimentației și alte cauze fac existența unor obiceiuri alimentare nesănătoase în familie, care ar fi de dorit să fie revizuite. Asociem oricăruia eveniment important (nuntă, cumătrie, zi de naștere, înmormântare, sărbători religioase etc.) o masă copioasă, care provoacă uneori indigestie. Mesele abundente au devenit elementul principal în zilele de odihnă (organizarea diferitor picnicuri cu mici, frigărui). Cina deseori este prea bogată în bucate, fiind uneori cauza unui somn neliniștit. Regimul alimentar este



neglijat: mese neregulate, mâncatul dezorganizat și pe fugă, fiind în unele situații cauza unui disconfort emoțional. Unele persoane, în timp ce se uită la televizor sau lucrează la calculator, citesc o carte sau un ziar preferă să ronțăie ceva (care este în cazul dat un proces necontrolat). Înfometarea pe parcursul zilei (scade capacitatea de muncă atât fizică, cât și pe cea intelectuală) se termină ca regulă cu mâncarea în exces după o zi întreagă de foame. Nu ne ridicăm de la masă până nu apare senzația că "suntem plini" și din motiv că sațietatea apare cu întârziere (cam peste 20 min de la începutul mesei) apare pericolul supraponderabilității. În unele familii, se practică consumul prea mare de condimente iuți. Zilnic, consumăm același sortiment de mâncare (facem mâncare pe câteva zile, uneori păstrând-o congelată). Băuturile carbogazoase (pot provoca arsuri la stomac) au înlocuit apa plată. Fructele și legumele sunt consumate ocazional. Evident că, unele din aceste obiceiuri pot fi eliminate fără mari eforturi, altele cer insistență și voință, dar sănătatea merită acest efort.



MODULUL VI.

ALIMENTELE OCAZIONALE ȘI NERECOMANDATE



„Mâncarea pe care o consumi poate fi fie cea mai sigură și mai puternică formă de medicament, fie cea mai lentă formă de otrăvă.”

Ann Wigmore



TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ *Semipreparate* – produse culinare în parte pregătite, care urmează să fie preparate în continuare acasă.
- ⇒ *Snack* – gustare între mesele principale ale zilei.
- ⇒ *Margarină* - produs alimentar asemănător cu untul, obținut prin emulsionarea unor grăsimi vegetale sau animale cu apă sau cu lapte smântânit.
- ⇒ *Produse fast-food* – produse care nu necesită o preparare laborioasă și care pot fi consumate pe loc sau luate la pachet.
- ⇒ *Valoare energetică* – potențialul elementelor nutritive ale unui aliment de a oferi energie.
- ⇒ *Grăsimi hidrogenizate* – grăsimile care sunt obținute din hidrogenarea uleiurilor vegetale.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

6.1 Alimentele bogate în grăsimi

Grăsimile alimentare sunt substanțe nutritive esențiale pentru organismul uman care furnizează energie și ajută la absorbția vitaminelor liposolubile. Există diferite tipuri de grăsimi alimentare, iar calitatea și cantitatea acestora influențează sănătatea individului.

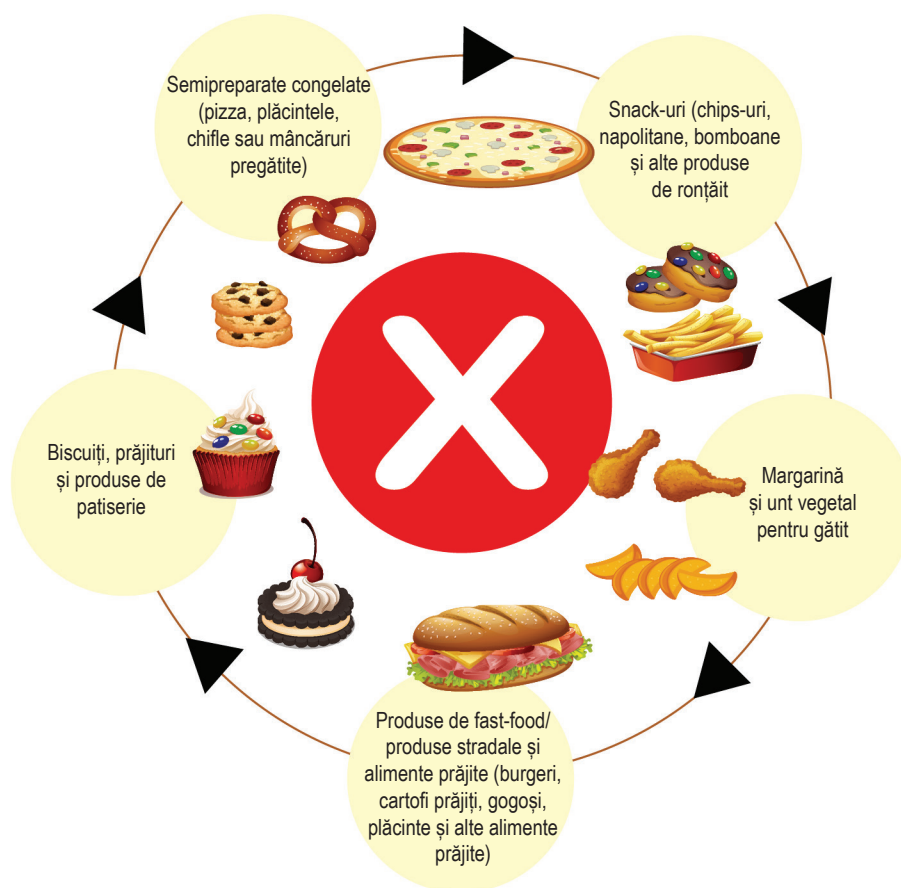


Figura 6. Produse alimentare cu un conținut sporit de grăsimi trans

Grăsimi saturate - un tip de grăsimi solide la temperatura camerei. Deoarece sunt solide la temperatura camerei, aceste lipide tind să fie solide și în corpul uman, în special atunci când se acumulează în artere. Consumul excesiv de grăsimi saturate poate crește nivelul de colesterol „rău” (LDL) din sânge și riscul de boli de inimă. Acestea pot fi găsite în alimente precum: untul, untura, grăsimea animală și anumite uleiuri vegetale solide cum ar fi uleiul de cocos și uleiul de palmier.

Grăsimi trans - un tip de grăsimi produse printr-un proces chimic numit hidrogenare care transformă uleiurile vegetale lichide în grăsimi solide. Hidrogenarea implică adăugarea de hidrogen la uleiurile vegetale pentru a le face mai solide și pentru a le conferi o textură mai stabilă. Această transformare chimică duce la formarea de grăsimi trans, care sunt asociate cu efecte nedorite asupra sănătății (afecțiuni cardiovasculare).

Grăsimi nesaturate – un tip de grăsimi lichide la temperatura camerei (mononesaturate, polinesaturate).

Grăsimile mononesaturate se găsesc în uleiuri (de măsline, de avocado și de arahide). Acestea pot ajuta la reducerea nivelului de colesterol „rău” (LDL) și la menținerea unui nivel sănătos al colesterolului în sânge.

Grăsimi polinesaturate includ acizii grași omega-3 și omega-6. Acizii grași omega-3 se găsesc în pești grași (somon, ton, semințe de in, chia și nuci) și au beneficii pentru sănătatea inimii, inclusiv reducerea inflamației și menținerea tensiunii arteriale sănătoase. Acizii grași omega-6 se găsesc în uleiurile vegetale, cum ar fi uleiul de floarea-soarelui și uleiul de porumb.

6.2 Produsele alimentare bogate în sare

Termenul „produsele alimentare bogate în sare” se referă la alimentele sau produsele alimentare care conțin o cantitate semnificativă de sare sau sodiu. Sarea este folosită pentru

a intensifica gustul și a conserva alimentele. Consumul excesiv de sare poate avea efecte negative asupra sănătății (hipertensiune arterială, afecțiuni cardiovasculare, osteoporoză, cancer gastric, obezitate, etc.).

Organismul are nevoie zilnic de până la 5 grame de sare (echivalentul unei lingurițe de ceai). Circa 2/3 din sarea pe care o consumăm se ascunde în alimentele procesate.

Fast-food și mâncare stradală. Conform unor studii, unele produse pot conține între 1.000-3.000 de miligrame de sare per porție. De exemplu, anumite sandvișuri sau hamburgeri pot conține în jur de 1.000-2.000 de miligrame de sare, iar cartofii prăjiți pot conține între 500-1.000 de miligrame de sare.

Cârnați-salamuri. Cantitatea de sare dintr-un cârnaț mediu poate varia, dar în general, conține în jur de 500-800 mg de sare.

Șuncă. Într-o porție de aproximativ 100 g de șuncă, există între 1000-1500 mg de sare.

Brânză feta. Aproximativ 100 g de brânză feta conține în jur de 1200-1800 mg de sare.

Brânza de oi poate conține între 500-800 mg de sare la 100 g de produs.

Chipsuri și sticks-uri sărate. În general, o porție de 30 g de produs poate conține între 100-300 mg de sare.

Murățuri. Un castravete murat poate conține între 800-1200 mg de sare la 100 g.

Sosuri de soia, maioneză etc. Sosul de soia poate conține în jur de 1000-1500 mg de sare per 100 g.

Pâinea. Se estimează că, 100 g de pâine conțin aproximativ 1,85 g de sare.

Alune sărate pot conține aproximativ 200-300 mg de sare la 28 de grame produs.

Covrigei sărați pot conține în jur de 1-2 g de sare per covrig mediu.

Semințele de floarea-soarelui prăjite și sărate pot conține aproximativ 100-300 mg de sare la o porție de 28 de grame.

6.3 Alimentele bogate în zahăr

Consumul de zahăr este asociat cu o serie de probleme grave de sănătate (diabetul zaharat, obezitatea, cancerul sau bolile de inimă). Din acest motiv, experții recomandă reducerea consumului zilnic de zahăr. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, zahărul nu trebuie să constituie mai mult de 5% din dieta zilnică a unei persoane cu un indice normal al masei corporale, ceea ce echivalează cu o cantitate de 25 de grame.

Băuturile carbogazoase și sucurile îmbuteliate pot conține în medie între 25 și 40 de grame de zahăr per porție (250 ml). Băuturile energizante pot conține chiar și mai mult zahăr, ajungând la aproximativ 50 de grame de zahăr per porție.

Cantitatea de zahăr în dulciuri și bomboane variază în funcție de tipul și mărimea produsului (10-20 de grame de zahăr pe porție).

Prăjiturile, fursecurile, torturile și alte produse de patiserie pot conține între 20-40 de grame de zahăr pe porție, în funcție de dimensiune și ingrediente.

Cerealele pentru micul dejun pot conține peste 10 grame de zahăr per porție produs.

Iaurturile aromate și îndulcite pot conține între 15-30 de grame de zahăr per porție, în funcție de mărimea și tipul iaurtului.

Cantitatea de zahăr în sosurile și dressing-urile pentru salate poate varia, dar în general acestea pot conține între 5 și 15 grame de zahăr per porție.

Băuturile de cafea și ceai preparate comercial (frappuccino, cafeaua cu arome sau ceaiul îndulcit) pot conține între 20 și 50 de grame de zahăr per porție, în funcție de dimensiune și ingrediente.

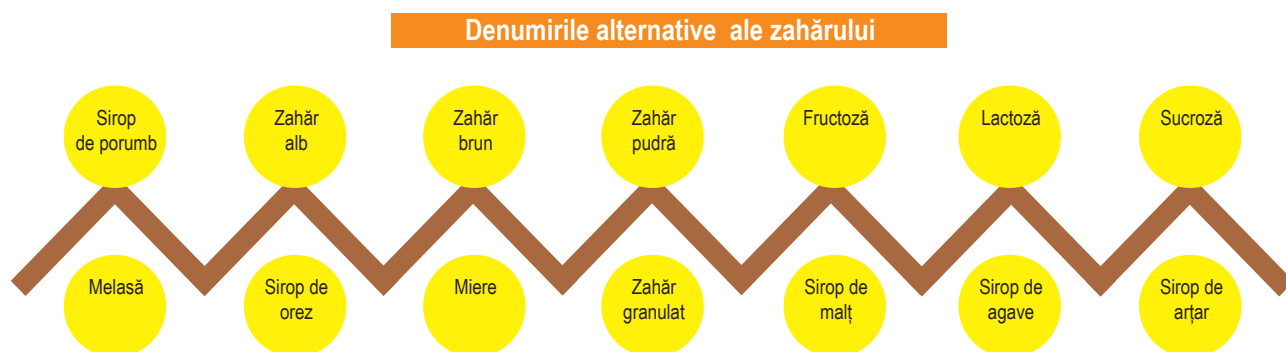


Figura 7. Denumirile sub care zahărul poate fi menționat pe etichetele produselor alimentare

6.4 Regulile de depistare

Declarația nutrițională este o informație obligatorie pe orice produs alimentar ambalat care indică dimensiunea unei porții standard a produsului și lista de nutrienți conținuți în acea porție sau în 100 g/ 100 ml de produs. Declarația nutrițională conține informații despre valoarea energetică și conținutul de nutrienți (cantitatea de grăsimi, acizi grași saturați, glucide, zaharuri, proteine, sare etc.). Declarația nutrițională poate să apară direct pe ambalaj sau pe o etichetă atașată acestuia, fiind poziționată pe spatele sau pe partea laterală a produsului alimentar.

Tabel 6. Particularitățile alimentelor nerecomandate pentru consumul zilnic

Alimentele nerecomandate	Limita de consum	Exemple de categorii de alimente
Produse alimentare cu conținut de zaharuri	de 15 g și mai mult la 100 g produs	caramele, ciocolată, bezele, conuri de zahăr, rulouri din fructe, prăjituri cu ciocolată și cremă, brânzică glazurată în ciocolată, caramel din porumb, alte produse similare.
Produse alimentare cu un conținut de grăsimi	de 20 g și mai mult la 100 g produs	chipsuri, hamburgeri, gogoși, sandwich, pizza, produse prăjite în friteuză, inclusiv pateuri, cartofi prăjiți în ulei, alte alimente preparate prin prăjire, maioneză, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime peste 20%, mezeluri, slănină de porc și de oaie, arahide și toate tipurile de nuci și alte produse similare.
Produse alimentare care conțin grăsimi hidrogenizate		margarina și alte produse similare preparate pe bază de grăsimi hidrogenizate.
Produse alimentare cu conținut de sare	de 1,5 g și mai mult la 100 g produs	biscuiți sărați, covrigei sărați, sticksuri sărate, snacksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, alte produse similare.
Produse alimentare cu valoarea energetică înaltă	de 300 kcal și mai mult la 100 g produs	
Produse alimentare cu adaos de aditivi alimentari		băuturi nealcoolice cu adaos de aditivi alimentari, băuturi pentru sportivi, produse de preparare rapidă, gume de mestecat.
Băuturi energizante		cafea sau alte produse similare
Condimente		oțet, muștar, piper, hrean, ketchup, ardei iuți și alte produse similare.

MODULUL VII.

APA



*“Amintește-ți uneori că pe jumătate ești apă.
Când nu poți depăși un obstacol, curgi pe lângă el,
ocolește-l și mergi mai departe, așa cum face apa”*

Margaret Atwood



TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ **Confuzie mintală** – stare patologică ce se caracterizează prin tulburări de percepție, orientare, raționament, memorie, etc.
- ⇒ **Echilibru hidro-electrolitic** – capacitatea corpului de a menține echilibrul de lichide și diferența de compoziție a soluțiilor (concentrația mineralelor, a proteinelor și a glucozei) din interiorul celulelor și din jurul lor (intracelular și extracelular).
- ⇒ **Electroliti** – substanțe care se disociază în ioni prin dizolvare în apă sau topire, permițând trecerea curentului electric prin soluție (sodiul, potasiul, calciul și magneziul).
- ⇒ **Soluție concentrată de rehidratare orală** – soluție creată prin amestecul apei, glucozei, a sodiului, potasiului și a altor electroliti pentru substituirea pierderilor de apă și de săruri care însoțesc stările patologice, precum cele de vomă sau diaree.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

7.1 Beneficiile

Apa reprezintă solventul universal al compușilor din organismul uman, necesar pentru funcționarea tuturor celulelor, țesuturilor, organelor și pentru eliminarea reziduurilor din corp.

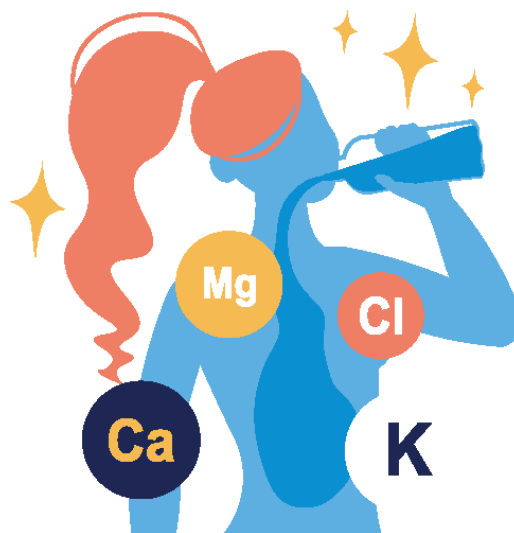
Procentul apei din corp variază în funcție de: vârstă (corpul sugarilor conține în jur de 78% apă, iar adolescenții și adulții în jur de 60%); gender (bărbații au mai multă apă în corp comparativ cu femeile, deoarece au o masă musculară dezvoltată); compoziția corpului (corpul celor care au o masă de grăsime mai mare conține mai puțină apă comparativ cu corpul celor care conține mai mulți mușchi).

Consumul suficient de lichide în fiecare zi este deosebit de important pentru sănătatea ta. Acest obicei va ajuta organismul să își mențină echilibrul hidro-electrolitic și să scape de toxine și alte substanțe nedorite din corp.

Zilnic, prin procesul de respirație, transpirație, urinare și digestie organismul uman pierde în jur de 1,5 litri de apă. Astfel, norma zilnică de lichide consumate nu trebuie să coboare sub această cifră.

Printre *principalele funcții ale apei în corp* se numără:

- Reprezintă materialul „de construcție” al fiecărei celule;
- Reglează temperatura corpului prin transpirație și respirație;
- Glucidele și proteinele care servesc drept hrană pentru organism sunt transportate de către apă în circulația sanguină, iar apoi la celule;
- Elimină reziduurile din corp prin urină;
- Formează saliva;
- Lubrifiază articulațiile;
- Protejează organele și țesuturile;
- Normalizează tensiunea arterială;
- Favorizează digestia.



7.2 Regulile de consum

Asigurarea corpului cu o cantitate rațională de lichide reprezintă un pas important spre menținerea echilibrului hidroelectrolitic din corp, dar și a fortificării sănătății, per general. În acest proces este utilă respectarea principiilor de bază ale consumului lichidelor, în special a apei:

- Dimineă, la scurt timp după trezire, se vor bea în jur de 1-2 pahare cu apă, deoarece în timpul somnului nu se consumă lichide și în primele ore ale dimineții corpul este ușor deshidratat. Totodată, pentru o hidratare optimă, se va evita consumul la dejun în exclusivitate a ceaiului, cafelei și a sucurilor (indiferent dacă sunt proaspăt stoarse sau din comerț).
- Pentru că apa are proprietatea de a reduce din senzația de foame și a determina astfel un aport mai mic de alimente, se recomandă consumului unui pahar înainte de mesele principale.
- Apa poate fi consumată și în timpul mesei, în special alături de produse bogate în fibre alimentare (cereale, leguminoase, legume sau fructe). Faptul că apa poate dilua sucul gastric și îngreuna astfel digestia este un mit - organismul se poate adapta la orice situație, astfel încât indiferent de consistența alimentelor consumate, stomacul își reglează pH-ul. Cantitatea de apă recomandată în timpul mesei este de 150-200 ml.
- Datorită efectului energizant, apa urmează a fi consumată și în cazul experimentării oboselii, a lipsei de energie, anxietății sau a durerilor de cap. Un pahar cu apă va reduce somnolența de după-amiază mult mai eficient decât o ceașcă de cafea.
- Pentru a asigura organismul cu cantitatea necesară de lichide în timpul efortului fizic, se va bea un pahar cu apă cu 30 de minute înainte de antrenament, se vor sorbi mici înghițituri în timpul acestuia și se va compensa cantitatea de lichide pierdute prin transpirație imediat după evenimentul sportiv. Monitorizarea senzației de sete este deosebit de importantă în acest proces.
- Se va evita consumul unei cantități mari de lichide imediat înainte de somn, întrucât acest fapt va împiedica funcționarea eficientă a sistemului renal și va știrbi din calitatea somnului. În schimb, consumul de lichide se va distribui uniform pe parcursul zilei.

Pentru a mări volumul de lichide consumat zilnic, pot fi încercate următoarele trucuri:

- Multe persoane nu se hidratează eficient deoarece nu percep gustul apei. Pentru a-i spori calitățile gustative, se va adăuga mentă, felii de lămâie, lime, castravete, portocale sau oricare alte fructe sau pomezi suficient de zemoase.
- De multe ori apa nu se consumă în cantități suficiente deoarece nu este mereu la îndemână. Se recomandă ca recipientul sau paharul cu apă să fie pe masa de birou sau în geantă și să fie umplut de fiecare dată în care se golește, astfel încât să asigure o hidratare eficientă.
- Instalarea unei aplicații mobile care ar aminti despre necesitatea hidratării este, la fel, o soluție eficientă pentru sporirea cantității de lichide consumate.

7.3 Alimentele care hidratează / deshidratează

În jur de 20% din aportul de lichide este livrat de alimente, iar celelalte 80% - de apă și alte lichide. Astfel, necesarul zilnic include apa consumată din alimente, băuturi, dar și separat (ca atare). Un aport zilnic adecvat, în limita porțiilor de consum, al alimentelor și băuturilor va asigura o hidratare eficientă a organismului.

Printre alimentele și băuturile care hidratează organismul se numără:

- Apa potabilă sau apă minerală naturală (plată sau carbogazoasă);
- Ceaiurile din plante;
- Laptele și băuturile acido-lactice;
- Supele, borșurile, smoothie;
- Fructe, legume, verdețuri proaspete.



*** Notă:** în cazul în care supele și borșurile sunt bogate în sare, iar smoothie conține zahăr adăugat, acestea nu favorizează hidratarea, ci viceversa.

*** Notă:** „Campionii” după conținutul de apă în compoziție sunt frunzele de salată și de spanac (96%), castraveții (95%), dovleceii și roșiile (94%), pepenele verde, conopida, varza, broccoli și ardeiul dulce (92%), căpșuni (91%), piersici (89%), portocale și grapefruit (88%).

Tabel 7. Conținutul de apă în diferite categorii de produse alimentare

Conținutul de apă în %	Alimente sau băuturi
100%	Apă
90-99%	Ceai, cafea, lapte degresat, verdețuri.
80-89%	Sucuri, iaurt, mere, pere, portocale, morcov, fructe zemoase.
70-79%	Banane, avocado, cartofi copti, cașcaval.
60-69%	Pește, carne, înghețată, leguminoase, paste făinoase preparate.
30-39%	Pâine și produse de patiserie.
1-9%	Nuci, ciocolată, cereale, biscuiți.
0%	Zahăr și uleiuri.

Totodată, un șir de alimente și băuturi urmează a fi înscrise la polul opus, întrucât consumul acestora determină pierderea accelerată a lichidelor din corp. Dintre acestea fac parte: cafeaua, ceaiul verde și negru, alcoolul, sucurile și băuturile dulci.

7.4 Semnele care indică deshidratarea

Deshidratarea este definită drept o situație în care corpul pierde mai multă apă decât primește, astfel încât nu are un volum suficient de lichide pentru a-și exercita funcțiile.

Culoarea urinei sau senzația de sete sunt doi indicatori care pot fi utilizați pentru a aprecia gradul de hidratare a corpului. Dacă urina are nuanța limonadei (galben pal) înseamnă că organismul e hidratat suficient, iar dacă nuanța urinei seamănă cu suc de mere (galben concentrat) atunci se recomandă consumul unui pahar de apă în scop de hidratare.

O ușoară senzație de sete indică faptul că e necesar consumul unui pahar cu apă. Acest indicator nu se atribuie persoanelor în vârstă, întrucât ei nu percep senzația de sete și trebuie să își asigure un aport constant de lichide pe parcursul zilei.

Semnele deshidratării apar, de obicei, în funcție de procentul de lichide pierdute. Astfel, atunci când pierderea de lichide este între 3-4% - nu au loc modificări semnificative în corp. Poate apărea doar urina întunecată sau o senzație ușoară de sete.

Dacă pierderea de lichide din corp este de 5-8% atunci pot surveni următoarele semne: dureri de cap sau confuzie; amețeli, oboseală și slăbiciuni; gură și/sau tuse uscată; bătăi frecvente ale inimii, dar tensiune joasă; tălpi umflate și crampe musculare, constipații. În acest caz, recomandarea de bază este hidratarea prin consumul apei minerale naturale, întrucât este necesară compensarea nu doar a lichidelor, ci și a electroliților pierduți.

În caz de pierdere a 10% și mai mult din lichidele corpului, apare dezechilibrul mintal și fizic, dar și senzația de sete severă. Este recomandată utilizarea soluțiilor concentrate de rehidratare orală, care se administrează doar la indicația medicului.

7.5 „Intoxicația” cu lichide

Intoxicația cu lichide presupune starea de afectare a funcțiilor creierului din cauza consumului unui volum prea mare de apă. Per general, rinichii pot prelucra eficient între 0,8 și 1 litru de lichide pe oră. Atunci când consumăm mai mult de atât, rinichii nu mai fac față provocării, astfel încât sângele devine mai diluat, scăzând în special concentrația de sodiu în acesta. Sodiul este un mineral care ajută la menținerea echilibrului de lichide înăuntrul și în afara celulelor. Atunci când concentrația lui în sânge scade din cauza unui consum masiv de lichide, apa circulă din exteriorul spre interiorul celulelor, determinându-le să se mărească în volum. În acest proces, cel mai afectat este sistemul nervos, în special creierul. În cele mai frecvente cazuri, intoxicația cu lichide apare la sportivi de performanță, care consumă o cantitate de peste 2 litri de apă/oră.

Simptomele intoxicației cu lichide sunt:

- Dureri de cap;
- Greață, vomă, etc.

În cazuri mai grave pot apărea simptome, precum:

- Somnolență;
- Slăbiciuni sau crampe musculare;
- Mărirea tensiunii arteriale;
- Dublarea vederii;
- Confuzie;
- Dificultăți de respirație.

Cele mai eficiente intervenții de a preveni intoxicația cu lichide sunt:

- Consumul dozat de apă pe parcursul zilei;
- Evitarea consumului de mai mult de 2 litri de apă/oră;
- În cazul efortului fizic intens, se recomandă hidratarea cu apă minerală naturală. Apa minerală naturală este un tip de apă în care se găsesc substanțe minerale și care întrunește un șir de criterii de conformitate. Apa minerală poate fi atât carbogazoasă, cât și plată, în timp ce nu orice apă carbogazoasă este și minerală. Apa minerală conține

minerale, iar apa carbogazoasă are bioxid de carbon în mod natural sau adăugat artificial. Apa minerală medicinală este mult mai mineralizată, fiind considerată medicament, nu corespunde criteriilor de potabilitate și se administrează sub control medical strict.

Reguli de consum a apei minerale:

- În limita normei zilnice, în special în cazul deshidratării intense;
- Copiilor – doar după 2 ani, ocazional, slab mineralizată;
- În maxim 3 zile după deschiderea buteliei.

Apa minerală naturală se deosebește de cea potabilă prin următoarele:

- Se îmbuteliază în apropiere de izvor și se transportă direct spre consumator;
- Izvorul subteran este certificat de autoritățile sanitare;
- Apa nu se prelucrează în niciun fel (își păstrează compoziția originală).

În funcție de mineralizare deosebim ape:

- bogate în săruri minerale – peste 1,5 g/l;
- slab mineralizate - sub 0,5 g/l;
- foarte slab mineralizate - sub 0,05 g/l.

7.6 Recomandări

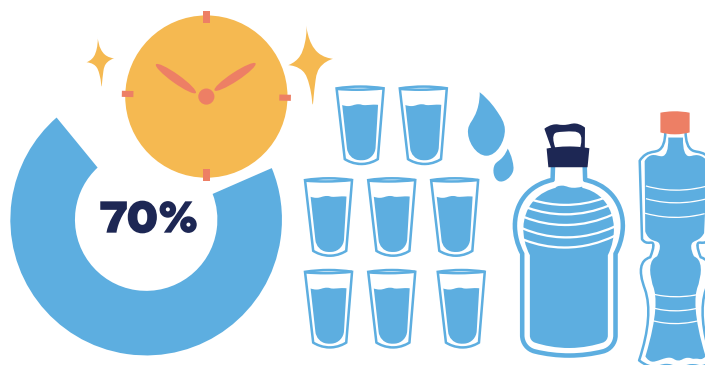
În mare parte, cantitatea consumată de lichide depinde de: vârstă, gender, temperatura și umiditatea mediului ambiant, activitatea fizică exercitată, stilul de alimentație, starea de sănătate etc.

O regulă generală de aport a lichidelor este: 30 ml/kg corp pentru femei și 40 ml/kg corp pentru bărbați.

Cantitatea de lichide recomandată pentru consumul zilnic:

- Bărbați: 3,7 litri de lichide (dintre care 0,74 litri din alimente);
- Femei: 2,7 litri de lichide (dintre care 0,54 litri din alimente);
- În sarcină: 3 litri de lichide (dintre care 0,6 litri din alimente);
- În alăptare: 3,4 litri de lichide (dintre care 0,68 litri din alimente).

Există un șir de situații în care volumul de lichide urmează a fi mărit: condițiile climatice, dieta hipercalorică și bogată în glucide simple, consumul de sare și condimente, altitudinea mare, stările fiziologice (sarcina, alăptarea), activitatea fizică practică, stările patologice (vomă, diaree, febră, diabet zaharat) etc.



MODULUL VIII.

FRUCTELE ȘI LEGUMELE

“Consumând aproximativ cinci fructe și legume pe zi putem deveni mai fericiți decât suntem în mod obișnuit”

Redzo Mujcic



TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ **Antioxidanți** – compuși chimici care au capacitatea de a opri oxidarea altor substanțe.
- ⇒ **Fitochimicale** – compuși chimici de origine vegetală.
- ⇒ **Pesticide** – substanțe chimice cu toxicitate mare care combat dăunătorii culturilor.
- ⇒ **Conservare** – tratament care constă în uscare, sterilizare, congelare, refrigerare a unor produse perisabile pentru a le feri de alterare.
- ⇒ **Nitrați** – componenți naturali ai solului, proveniți din mineralizarea substanței azotate de origine vegetală sau animală datorată în primul rând microorganismelor existente în sol.
- ⇒ **Microorganisme** – organisme animale sau vegetale de dimensiuni microscopice (bacterii, ciuperci, virusuri etc.).
- ⇒ **Fermentare** – proces biochimic, provocat de fermenți, ducând la descompunerea substanțelor organice, pe care le transformă în noi substanțe.
- ⇒ **Fructoză** – substanță organică dulce, extrasă din fructe și întrebuințată în industria alimentară și în medicină.
- ⇒ **Carbohidrați** – macronutrienți esențiali care se găsesc într-o mare varietate în alimente și reprezintă o sursă primară de energie pentru corpul uman.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

8.1 Beneficiile

Fructele și legumele sunt bogate în vitamine, minerale și fibre. Consumul regulat de fructe și legume asigură aportul necesar de nutrienți pentru o creștere și dezvoltare sănătoasă.

Consumul regulat de fructe și legume poate contribui la menținerea unei greutate corporale sănătoase și la prevenirea obezității din cauza unui conținut scăzut de calorii și grăsimi.

Fructele și legumele au un conținut ridicat de apă, ajutând la hidratarea organismului.

Consumul a 7-8 porții pe zi (mai mult decât minimul recomandat de 5 porții) este asociat cu un risc mai scăzut de depresie și anxietate.

Fructele și legumele sunt bogate în antioxidanți și substanțe fitochimice, care protejează celulele de daunele provocate de radicalii liberi și susțin sănătatea generală. Aceste substanțe au, de asemenea, un rol în prevenirea bolilor cronice, cum ar fi bolile de inimă, cancerul și afecțiunile oculare. Legumele conțin fibre alimentare, care ajută la menținerea unui sistem digestiv sănătos și previn constipația. Fibrele alimentare oferă, de asemenea, senzația de sațietate, contribuind la menținerea unei greutate corporale sănătoase.

Fructele și legumele sunt bogate în vitamina C și alți nutrienți care sprijină sistemul imunitar. Consumul regulat de fructe și legume poate ajuta la prevenirea răcelilor și a altor infecții.

Mai multe studii indică relația directă dintre sănătatea oaselor și consumul regulat în cantități mari de fructe și legume. Dovada principală este capacitatea fructelor și legumelor de a îmbunătăți absorbția de potasiu în organism.

Culorile fructelor și legumelor sunt adesea asociate cu substanțele nutritive și fitochimicale pe care le conțin (Tabel 8).

Tabel 8. Beneficiile fructelor/legumelor în funcție de culoare

VIOLET/ ALBASTRU	ROȘU	PORTOCALIU/ GALBEN	MARO/ ALB	VERDE
Proprietăți antio- xidante care pot reduce riscul de cancer, accident vascular cerebral și boli de inimă.	Poate ajuta la reducerea riscului de cancer și îmbunătățirea sănătății inimii.	Conțin carotenoizi care ajută la menținerea sănătății ochilor.	Fitochimicale cu proprietăți antivirale și antibacteriene, precum și potasiu.	Fitochimicale cu proprietăți anticancer.
Sfeclă roșie, varză roșie, vinete.	Ardei roșu, ridiche, roșie.	Morcov, dovleac, dovlecel.	Conopidă, ceapă verde, usturoi, ghimbir, praz, ceapă.	Sparanghel, fasole verde, broccoli, varză, ardei verde, castravete, salată, mazăre, spanac.
Mure, afine, stru- guri mov, prune, fructul pasiunii.	Măr roșu, fructul cactusului, cireș, struguri roșii și roz, grapefruit roșu, zmeură, căpșună, pepene roșu.	Cătină, grapefruit, lămâie, mango, pepene, nectarină, portocală, papaya, piersică, ananas.	Banane, durian, jacfruct, piersică albă, pară maro.	Măr verde, avocado, struguri verzi, kiwi, lime.

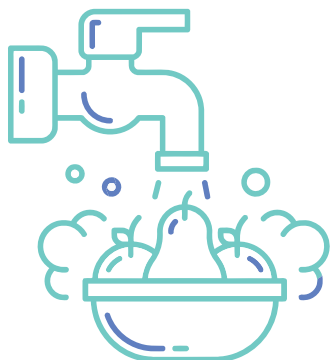
8.2 Pregătirea pentru consum

Legumele și fructele sunt alimente de origine vegetală, cu nenumărate beneficii pentru sănătate. În compoziția acestor alimente intră: apa (în proporție de 80-90%), glucidele, vitaminele (C - 80-95%; A - 60-80%; grupul B - 20-30%), mineralele și fibrele alimentare. Fructele și legumele au, de asemenea, un conținut redus de calorii.

Specialiștii recomandă alegerea acelor fructe și legume care sunt mai puțin arătoase (cu deformări). La alegerea lor se va atrage atenție asupra următoarelor caracteristici de calitate:

- starea de proapetăime
- forma
- mărimea
- aspectul cojii (epidermei) și miezului
- consistența pulpei

- gustul
- suculența pulpei
- aroma, etc.



Spălarea are rolul de a elimina impuritățile (pământ, praf, nisip), a reduce reziduul de pesticide și microflora epifită. S-a demonstrat că o spălare corespunzătoare are o eficiență asemănătoare cu tratarea termică la 100°C timp de 2-5 minute. De cele mai multe ori, de modul în care este efectuată spălarea, depinde calitatea produsului consumat. Se recomandă spălarea sub jetul de apă timp de 15 minute după care tot atât timp, legumele și fructele se țin în apă cu bicarbonat de sodiu. Aceste procedee înlătură pesticidele și substanțele cu care au fost prelucrate. Reducerea cantității de nitrați de asemenea poate fi obținută prin: decojirea și îndepărtarea acelor părți ale legumelor sau fructelor, unde conținutul acestor substanțe este maxim. De exemplu, în fructele și legumele decojite conținutul de nitrați se reduce cu 15-20%. În cazul menținerii legumelor frunzoase, a salatei, în apă rece timp de 1-1,5 ore până la utilizare – cu 20-30%, de asemenea și cartofii, morcovii, sfecla, varza ținute în apă, conținutul de nitrați scade cu 25 – 30%. În cazul fierberii, timp de 30 – 40 min, din cartofi se elimină până la 80% de nitrați, din morcov, varză – 70%, din sfeclă – 40%. Apa în care au fiert legumele trebuie aruncată neapărat. Totodată, nivelul nitraților se reduce la conservarea legumelor prin murare, marinare, sărare și aplicarea tratamentului termic.

8.3 Regulile de conservare

Legumele și fructele trebuie consumate în stare proaspătă, dar reieșind din cauza capacității reduse de păstrare, se recurge la diferite metode de conservare (congelare, uscare etc.).

Congelarea este una dintre cele mai vechi metode folosite pentru conservarea alimentelor. Aceasta permite păstrarea gustului, a texturii și a valorii nutriționale în alimente, mai bine decât orice altă metodă. Procesul de înghețare este o combinație de efecte benefice ale temperaturii scăzute la care microorganismele nu apar, iar reacțiile chimice sunt reduse.

Împreună cu metoda precedentă de conservare, *uscarea* este, de asemenea, o formă veche de conservare. La început, oamenii au folosit foarte multă sare pentru conservarea alimentelor, acestea fiind uscate la soare sau pe blaturi de bucătărie. Produsele sunt păstrate în stare bună, fără a se interveni cu diferite substanțe care să aibă efecte negative asupra sănătății umane. Singurul neajuns al acestui proces este faptul că prin uscare, o mare parte din vitaminele A și C, care se află în componența alimentelor, se pierd datorită căldurii și a aerului la care acestea sunt expuse. Legumele au nevoie de la 6 până la 16 ore pentru uscare, iar fructele de 12-48 de ore. Există trei metode de uscare: expunerea la soare, uscarea în cuptor și deshidratarea electrică.

Murarea este echivalentă cu fermentarea. Acest proces are loc datorită bacteriilor acido-lactice ce se găsesc în mod natural pe suprafața legumelor sau a fructelor. Nimerind în recipiente pentru murat (unde oxigenul lipsește), acestea își încep activitatea prin transformarea zahărului din fructe și legume în acid lactic. Anume acest proces dă fructelor și legumelor gustul acriu. În cazul murării unicul conservant utilizat este sarea. De asemenea se poate experimenta adăugând diverse condimente naturale precum mărarul, frunzele de dafin, piperul negru în boabe, frunzele de țelină, de vișin sau hreanul. Aceste mirodenii dau aromă și mai ales păstrează legumele murate - tari și proaspete.

Marinarea este o altă metodă de conservare. Componentele de bază ale marinatului se împart în trei grupe: acizi (cel mai des se utilizează oțetul, uneori sucul de lămâie), uleiuri și condimente. Spre deosebire de murare, marinarea legumelor are loc cu utilizarea temperaturilor înalte, ceea ce duce la o pierdere a vitaminelor și enzimelor din componența legumelor. În schimb, termenul de păstrare devine mai mare.

Produsele murate sau fermentate ne ajută la îmbunătățirea digestiei, acționând ca un probiotic natural. Murăturile reglează tranzitul intestinal, ușurează digestia și favorizează o mai bună absorbție a nutrienților proveniți din alimentele pe care le consumăm. Totuși murăturile trebuie evitate de cei care suferă de hipertensiune arterială, boli de inimă sau maladii inflamatorii ale tractului digestiv. În cazul marinării, se utilizează ingrediente precum oțetul, care de cele mai multe ori este de origine chimică, fiind generatorul bolilor inflamatorii ale esofagului și stomacului.

8.4 Recomandări

Cea mai potrivită parte a zilei pentru consumul de fructe este prima parte a zilei, care oferă energia necesară pentru un început de zi reușit. Medicii nutriționiști sunt de părere că fructele reprezintă gustarea ideală între mese, fiind sărace în calorii, însă bogate în minerale și nutrienți valoroși pentru organism. Se recomandă consumul de fructe cu minim 30 de minute înainte de a lua o masă încât nu există riscul să înceapă procesul de fermentație în stomac - proces care generează balonare, flatulență și disconfort abdominal. Seara este cel mai nepotrivit moment pentru consumul de fructe. Începând din a doua parte a zilei, metabolismul încetinește, iar zaharurile din compoziția fructelor nu mai pot fi folosite ca energie și se vor transforma în rezerve de țesut adipos. De aceea, se recomandă să se evite fructele seara. De asemenea, orice aliment consumat înainte de culcare va tulbura somnul.

O porție de fructe este echivalentul a aproximativ 150 de grame (un măr de mărime medie, o piersică, o ceașcă de fructe tocate sau 1 lingură și jumătate de fructe uscate).

O porție de legume înseamnă 75 de grame de legume (o ceașcă de legume tocate, o jumătate de cartof mediu, o mână de salată verde, o lingură și jumătate de legume găsite (fasole, mazăre, linte).

De menționat că, fructele proaspete sunt mai sănătoase decât sucul de fructe. Un fruct proaspăt, pe lângă faptul că, are în compoziția sa fructoză, un zahăr natural care îi dă gustul dulce, conține și multe vitamine, minerale și fibre, ceea ce face ca acesta, să fie mult mai nutritiv și sățios.

Tabel 9. Recomandări privind consumul de fructe și legume în funcție de vârstă

Vârsta	Fructe	Legume
1-2 ani	½ porții	2 – 3 porții
2-3 ani	1 porție	2 ½ porții
4-8 ani	1 ½ porții	4 ½ porții
9-11 ani	2 porții	5 porții
12-18 ani	2 porții	5 ½ porții

Cantitatea recomandată de fructe și legume poate varia în funcție de nivelul de activitate fizică.

Un nivel scăzut de activitate fizică se referă la un stil de viață sedentar, caracterizat prin puțină mișcare și exercițiu fizic. Pentru copiii și adolescenții cu un nivel scăzut de activitate fizică, este recomandat să se consume aproximativ 2-3 porții de fructe și 3-5 porții de legume pe zi. Aceste cantități pot asigura aportul necesar de nutrienți, vitamine și minerale.

Un nivel moderat de activitate fizică implică o cantitate moderată de mișcare și exercițiu fizic. Pentru copiii și adolescenții cu un nivel moderat de activitate fizică, se recomandă consumul zilnic de aproximativ 3-4 porții de fructe și 4-6 porții de legume. Cantitățile mai mari de fructe și legume sunt necesare pentru a susține nevoile crescute de energie și nutrienți.

Nivel de activitate fizică intensă. Se recomandă consumul zilnic de cel puțin 5-6 porții de fructe și 5-6 porții de legume pe zi. Este binevenit să se includă în alimentație și fructe și legume cu conținut ridicat de carbohidrați, cum ar fi bananele sau cartofii dulci, pentru a obține energie suplimentară.

MODULUL IX.

PROTECȚIA ȘI SIGURANȚA CONSUMATORULUI



„Dacă păstrezi mâncare bună în frigider,
vei mânca mâncare bună.”

Errick McAdams

TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ **Siguranța alimentară** – metodă/disciplină științifică care descrie mănuierea, prepararea și depozitarea alimentelor pentru a prevenii bolile transmise de alimente.
- ⇒ **Consumator** – o persoană care consumă un anumit produs în mod regulat.
- ⇒ **Produs inofensiv** – produs care nu prezintă risc pentru viața, sănătatea, ereditatea și bunurile consumatorilor sau mediul înconjurător.
- ⇒ **Eticheta nutrițională** – eticheta produselor alimentare ce oferă informații esențiale despre calitatea acestora.
- ⇒ **Intoxicație alimentară** – boală provocată de alimente improprii consumului.
- ⇒ **Organoleptic** – aprecierea calității produselor alimentare cu ajutorul văzului, mirosului, gustului și, uneori, al pipăitului.
- ⇒ **Durabilitate** – perioadă cât un bun poate fi utilizat.



CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

9.1 Traseul alimentar în market

- Secțiunea de fructe și legume
- Secțiunea de carne și pește proaspăt
- Secțiunile de produse lactate și ouă
- Secțiunile de cereale și leguminoase
- Secțiunile de uleiuri și condimente
- Secțiunile cu produse procesate și alimente nesănătoase
- Secțiunea de produse de panificație

Pașii de urmat:

- Selectarea produselor alimentare conform listei de cumpărături
- Citirea obligatorie a etichetei nutriționale
- Verificarea coșului de cumpărături înainte de a plăti

Tabel 10. Lista de produse alimentare necesare**Lista de produse pentru o alimentație echilibrată (1):**

- Fructe și legume locale: mere, prune, cartofi, ceapă, varză, castraveți
- Proteine locale: carne de pui, carne de vită, pește de apă dulce
- Lactate locale: lapte proaspăt, brânză de casă, iaurt natural
- Cereale și carbohidrați: pâine integrală, orez, paste făinoase
- Grăsimi sănătoase: ulei de floarea-soarelui, unt
- Gustări sănătoase: nuci, semințe de dovleac
- Condimente și ierburi aromatice: pătrunjel, mărar, usturoi

Lista de produse pentru o dietă vegetariană (2):

- Proteine vegetale: fasole, linte, năut, mazăre
- Legume și verdețuri locale: dovlecei, vinete, salată verde, spanac
- Fructe de sezon: cireșe, piersici, căpșuni, zmeură
- Cereale și pseudocereale: quinoa, hrișcă, ovăz
- Lactate vegetale: lapte de soia, lapte de migdale, iaurt vegetal
- Grăsimi sănătoase: ulei de floarea-soarelui, avocado
- Nuci și semințe locale: alune, semințe de floarea-soarelui
- Condimente și ierburi aromatice: cimbru, busuioc, oregano

9.2 Eticheta nutrițională

Informațiile referitoare la produsele alimentare nu trebuie să inducă în eroare consumatorul, în special în ceea ce privește caracteristicile produsului alimentar (identitatea, proprietățile, compoziția, cantitatea, data durabilității minimale, țara de origine, metoda de producție etc.).

Tabel 11. Informațiile ce conține eticheta nutrițională

- ✓ denumirea produsului alimentar;
- ✓ lista ingredientelor;
- ✓ orice ingredient sau adjuvant tehnologic ori provenit dintr-o substanță sau dintr-un produs care provoacă alergii sau intoleranță, utilizat la fabricarea sau prepararea unui produs alimentar și încă prezent în produsul finit, chiar și într-o formă modificată;
- ✓ cantitatea de anumite ingrediente sau categorii de ingrediente;
- ✓ cantitatea netă de produs alimentar;
- ✓ informații referitoare la valabilitatea produsului alimentar: • data-limită de consum ori data durabilității minimale sau • data fabricării și termenul de valabilitate;
- ✓ condițiile speciale de păstrare și/sau condițiile de utilizare;
- ✓ numele sau denumirea comercială și adresa operatorului din businessul alimentar;
- ✓ țara de origine sau locul de proveniență;
- ✓ instrucțiuni de utilizare, în cazul în care omiterea lor ar îngreuna utilizarea corectă a produsului alimentar;
- ✓ pentru băuturile ce conțin mai mult de 1,2% de alcool în volum, concentrația alcoolică dobândită;
- ✓ declarație nutrițională;
- ✓ o mențiune privind identificarea lotului.

9.3 Practicile înșelătoare

Din trucurile folosite de producători pentru a induce în eroare consumatorul fac parte următoarele:

- minus în kilograme (cântărirea incorectă a produsului alimentar);
- declarațiile nutriționale false (stabilirea unui preț mai mare pentru marfa ambalată în unități mai mici);
- jonglarea cu calitatea produselor alimentare (înlocuirea datelor despre produs pe eticheta nutrițională, substituirea calității alimentului cu una mai înaltă);
- re-marcarea datelor pe etichetele nutriționale (schimbarea termenului de valabilitate, a datei de producere, reambalarea alimentelor);
- pregătirea prealabilă a produselor alimentare (mascarea defectelor alimentare: mucegai, resturi etc. prin spălarea cu oțet sau permanganat de potasiu, etc.);
- oferirea cardurilor de reducere și a premiilor (produsele momeală la prețuri mai reduse).

9.4 Achiziția produselor alimentare

Este important să fii conștient de alimentele pe care le selectezi și achiziționezi. În acest sens, e esențial să se țină cont de o serie de sfaturi.

Crearea listei de cumpărături. Înainte de a merge la magazin, se recomandă planificarea alimentelor necesare pentru gospodărie. Stabilește un meniu sănătos pentru săptămâna respectivă și notează ingredientele necesare. O listă de cumpărături te va ajuta să te concentrezi pe produsele necesare și să eviți achiziționarea impulsivă a alimentelor nesănătoase.

Evită cumpărăturile pe stomacul gol. Este recomandat să nu mergi la cumpărături când ești foarte flămând, deoarece vei fi tentat să cumperi alimente nesănătoase sau să faci alegeri impulsiv. Asigură-te că mănânci o gustare sănătoasă înainte de a merge la magazin.

Concentrează-te pe alimentele proaspete. Acordă prioritate alimentelor proaspete, cum ar fi fructele, legumele, carnea slabă, peștele și produsele lactate sănătoase. Aceste alimente sunt bogate în nutrienți esențiali și trebuie să constituie baza dietei tale.

Citește etichetele produselor. Învață să citești etichetele produselor alimentare pentru a verifica conținutul de zahăr, grăsimi, sare și alți aditivi nesănătoși. Alege produsele cu ingrediente naturale, fără aditivi și cu conținut scăzut de zahăr, sare și grăsimi.

Evită produsele procesate și alimentele cu ingrediente nesănătoase. Încearcă să eviți secțiunile magazinului cu alimente procesate, cum ar fi snack-urile, alimentele prăjite, băuturile îndulcite și produsele de patiserie. Acestea sunt adesea bogate în calorii, grăsimi nesănătoase, zahăr și aditivi.

Cumpără alimente în stare naturală. Optează pentru alimente în stare naturală, cum ar fi cereale integrale, leguminoase, nuci și semințe. Acestea sunt bogate în nutrienți și fibre și pot fi utilizate în rețete sănătoase și delicioase.

Compară prețurile și cantitățile. Privește etichetele prețurilor și compară cantitățile pentru a face alegeri mai informate. Uneori, produsele în vrac sau mai mari pot fi mai avantajoase din punct de vedere financiar.

Alege alternative sănătoase pentru indulgențe. Dacă îți dorești o gustare dulce sau sărată, caută alternative sănătoase, cum ar fi fructe proaspete sau uscate, iaurt grecesc cu conținut scăzut de grăsimi, nuci sau semințe.

Fii atent la termenul de valabilitate. Verifică termenul de valabilitate al produselor alimentare pe care le cumperi pentru a te asigura că sunt proaspete și sigure de consum.

Alocă suficient timp pentru cumpărături. Planifică-ți cumpărăturile astfel încât să ai suficient timp pentru a compara produsele, a citi etichetele și a face alegeri informate. Grăbirea poate duce la alegeri mai puțin sănătoase.

Sfaturi la selectarea produselor alimentare:

- Verificarea dimensiunii porției (gramajul). Se va citi dimensiunea porției indicate pe etichetă și se va asigura ca porția menționată să se potrivească cu cantitatea produsului alimentar.

- Verificarea numărului de calorii. Se va citi numărul de calorii pe care îl conține o porție. Aceasta oferă o idee despre energia primită din alimentul respectiv.
- Verificarea macronutrienților. Se verifică cantitatea de grăsimi totale, inclusiv conținutul de grăsimi saturate și grăsimi trans care trebuie evitate. De asemenea, se verifică conținutul de carbohidrați și de zaharuri. Pentru o alimentație echilibrată, se recomandă alimente cu un conținut scăzut de zaharuri adăugate. Totodată, se verifică și conținutul de proteine.
- Verificarea prezenței de fibre alimentare, vitamine și minerale. Alimentele bogate în fibre pot contribui la o digestie sănătoasă, iar vitaminele și mineralele sunt esențiale pentru funcționarea optimă a organismului.
- Se verifică lista de ingrediente pentru a identifica prezența de aditivi și conservanți. Se vor alege alimente cu o listă de ingrediente naturale.
- Se compară produsele similare.
- Interpretarea informațiilor. Se va decide dacă produsul alimentar îndeplinește cerințele nutriționale și de sănătate.

Recomandări la procurarea produselor alimentare:

- Achiziția de produse alimentare se va face doar în spații autorizate.
- La achizițiile online, se va evita contactul cu agenți economici dubioși cu date de contact insuficiente sau lipsă.
- Se vor verifica cu atenție ofertele și prețurile produselor alimentare.
- Se va atrage atenție la produsele expediate de peste hotare (pot apărea taxe suplimentare).
- Se va citi obligatoriu eticheta nutrițională.
- Se va păstra bonul de casă sau alte probe relevante achiziției produselor.

9.5 Protecția consumatorului

În caz de achiziție a unui produs alimentar de calitate proastă este necesar a urma pași concreți.

- Împachetarea produsului de calitate proastă la care sunt pretenții.
- Venirea la magazinul de unde a fost achiziționat produsul.
- Discutarea cu vânzătorul de la care s-a cumpărat produsul sau, după caz, cu administrația magazinului.
- Prezentarea produsului de calitate proastă și a bonului de casă vânzătorului sau administrației magazinului, precum și explicarea problemei cu indicarea soluției: înlocuirea produsului sau returnarea banilor.

* Dacă după pașii de mai sus problema a fost rezolvată (pe așa numita “cale amiabilă”), se va cere Registrul de Reclamații pentru descrierea cazului.

* În cazul în care problema nu a fost rezolvată, nu se va pierde timpul pentru scrierea pretențiilor în Registrul de reclamații, dar se va solicita consultația autorității responsabile de protecția consumatorului (ex. Agenția pentru Protecția Consumatorilor și Supravegherea Pieței).

Se va depune o Plângere (reclamație). Termenul stabilit pentru depunerea reclamațiilor privind deficiențele produselor pentru care nu este stabilit termen de garanție este de 30 zile de la data vânzării acestora. Reclamația (plângerea) poate fi depusă de oricine care a procurat un produs/serviciu de calitate dubioasă. Reclamația poate fi înaintată prin: (1) expedierea prin poștă cu scrisoare recomandată și aviz de recepție (cu aplicarea semnăturii electronice): email, adresa poștală, fax; (2) depunerea directă la sediu. Examinarea reclamațiilor și satisfacerea revindcărilor se efectuează în termen de 14 zile calendaristice de la data depunerii acesteia. Rezultatele examinării reclamației se aduc la cunoștința consumatorului în formă scrisă, anexând copia rezultatelor expertizei.

MODULUL X.

ACTIVITATEA FIZICĂ



„Dacă am putea oferi fiecărui individ cantitatea potrivită de hrană și exerciții fizice, nici prea puțin, nici prea mult, am avea cea mai sigură cale către sănătate.”

Hipocrate



TERMENI ȘI DEFINIȚII

- ⇒ **Metabolism** – totalitatea proceselor complexe de sinteză, de asimilare, de degradare și de dezasimilare pe care le suferă substanțele dintr-un organism viu.
- ⇒ **Glicogen** – polizaharidă având o structură asemănătoare cu amidonul, care se găsește mai ales în ficat și în mușchi.

CUPRINSUL LECȚIEI

Nota Bene! Pentru buna desfășurare a formărilor se recomandă a utiliza tehnicile și procedurile de modelare a stilului de viață sănătos (p. 57) precum și chestionarele aplicate pre- și post instruire (p.81)

10.1 Beneficiile

Activitatea fizică, sănătatea și calitatea vieții sunt strâns corelate. Organismul uman a fost conceput pentru a se mișca. Prin urmare, are nevoie de activitate fizică regulată pentru o funcționare optimă și pentru evitarea bolilor. S-a demonstrat că, stilul de viață sedentar reprezintă un factor de risc pentru dezvoltarea multor boli cronice, printre care bolile cardiovasculare - una dintre principalele cauze ale mortalității în Republica Moldova.

Tabel 12. Principalele beneficii ale practicării activității fizice regulate

- ✓ Îmbunătățește activitatea respiratorie
- ✓ Îmbunătățește activitatea cardiacă
- ✓ Îmbunătățește sănătatea oaselor
- ✓ Îmbunătățește sănătatea mintală
- ✓ Stimulează memoria
- ✓ Ameliorează starea de sănătate a organismului
- ✓ Îmbunătățește imaginea și încrederea în sine
- ✓ Contribuie la creșterea entuziasmului și a optimismului
- ✓ Combaterea depresiei și anxietății

10.2 Tipurile de activități fizice și sport

Nu este niciodată prea târziu să începi să faci mișcare!

Înotul nu este doar un antrenament fizic complet, este, de asemenea, un sport benefic pentru

sănătatea inimii și o activitate care detensionează organismul. Acest tip de activitate fizică ajută la menținerea unei greutate corporale sănătoase, îmbunătățește capacitatea pulmonară și crește forța musculară și rezistența organismului.

Fotbalul se află pe locul I în topul celor mai populare sporturi din lume. Acesta oferă nenumărate beneficii mentale și fizice: creșterea masei musculare, a rezistenței cardiovasculare și a flexibilității; sporirea stimei de sine, a abilităților de comunicare și lucru în echipă.

Deși *baschetul* poate consuma multă energie, este foarte benefic, deoarece crește rezistența fizică și îmbunătățește echilibrul și coordonarea. Acest tip de sport mărește conștientizarea spațială, dezvoltă concentrarea și autodisciplinarea. De asemenea, stimulează munca în echipă și abilitățile sportive atunci când se joacă competitiv.

Alergarea este cea mai simplă formă de mișcare pe care oricine o poate realiza, fiind accesibilă pentru toți indiferent de vârstă. Principalele beneficii ale acestui tip de activitate fizică fiind un sport cardio, este că antrenează inima și plămânii. De asemenea, alergarea contribuie la dezvoltarea sistemului osos al tinerilor.

Beneficiul principal al *tenisului* asupra sănătății copiilor și adolescenților este de a crește capacitatea anaerobă, deoarece în timpul practicării acestui sport apar deseori scurte explozii intense de putere. Aptitudinile pe care tenisul le dezvoltă sunt nenumărate: viteza, forța, rezistența în toate formele ei de manifestare (viteza de reacție, execuție, repetiție), capacitatea de orientare în spațiu și timp, capacitatea de reacție, de percepere a ritmului, de echilibru, etc.

Artele marțiale vor îmbunătăți rezistența, forța, viteza și flexibilitatea corpului. Datorită intensității antrenamentului se va îmbunătăți starea generală a organismului, iar antrenamentul va întări și dezvolta aproape fiecare mușchi din corp.

Mersul pe bicicletă este o metodă excelentă și foarte sănătoasă de petrecere a timpului liber, dar și un antrenament benefic pentru mușchi și oase. Acesta reprezintă o cale eficientă de dezvoltare a capacității de orientare și de deplasare dintr-un loc în altul.

Tabel 13. Formele de activitate fizică

Activitatea fizică ușoară	Necesită efort scăzut și un consum energetic mai mic; include realizarea activităților de intensitate scăzută.	Mersul încet, activități casnice de intensitate scăzută, plimbări, exerciții de întindere, urcatul scărilor.
Activitatea fizică moderată	Necesită efort moderat și accelerează notabil ritmul cardiac.	Mers în ritm rapid, dans, grădinarit, activități casnice, implicare activă în jocuri și activități sportive cu copiii/ plimbatul animalelor domestice, folosirea mopului, a aspiratorului sau greblarea în grădină, transportul/mutatul greutăților sub 20 kg.
Activitatea fizică intensă	Necesită efort mare, produce accelerarea respirației și o creștere substanțială a frecvenței cardiace.	Alergat, urcatul rapid al unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot rapid, sporturi și jocuri de competiție (fotbal, volei, baschet, hochei etc.), săpat, tunderea ierbii cu un aparat manual, transportul/ mutatul greutăților peste 20 kg.

10.3 Recomandări

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății privind activitatea fizică pentru copii și adolescenți (5-17 ani) includ următoarele particularități:

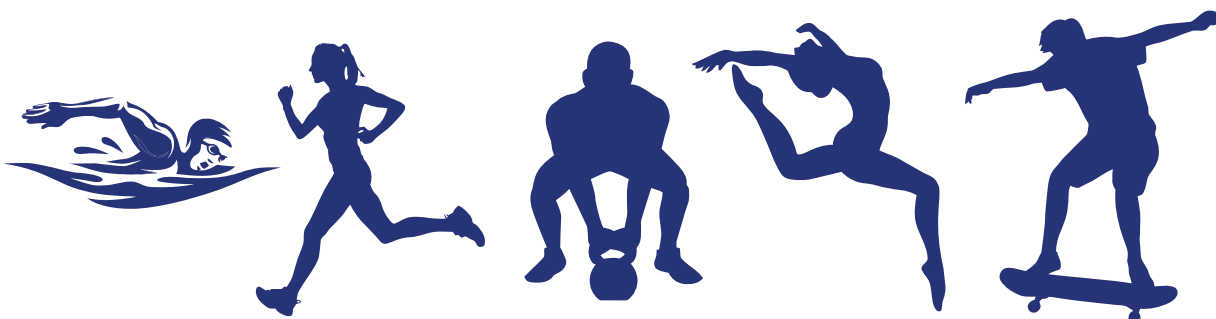
- se efectuează în fiecare săptămână cel puțin 60 de minute pe zi activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă, în special aerobă.

- se efectuează activități aerobice de intensitate viguroasă, precum și activități care întăresc mușchii și oasele, cel puțin 3 zile pe săptămână.
- se reduce sedentarismul, în special timpul petrecut în fața ecranului (televizor, telefon, etc.)

PIRAMIDA ALIMENTARA



Activitatea fizică. Cel puțin 60 de minute de activități fizice zilnic, de la un nivel moderat până la unul intensiv.



TEHNICILE ȘI PROCEDURILE DE MODELARE A STILULUI DE VIAȚĂ SĂNĂTOS



MODULUL I.

BAZELE STILULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

ACTIVITATEA NR. 1: “Patru colțuri” (10-15 min)

Scopul activității: *sporirea nivelului de interes față de adoptarea obiceiurilor sănătoase prin inventivitate și originalitate.*

Descrierea activității: Repartizarea fiecărui participant a câte o foaie și creioane pe care trebuie să scrie sau să deseneze în:

- colțul drept de sus - ceea ce obișnuiesc să facă dimineața legat de stilul sănătos de viață;
- colțul stâng de sus - hobby (ocupație, interes);
- colțul stâng de jos - ceea ce admiră la alți oameni;
- colțul drept de jos - sugestia pe care ar recomanda-o altor colegi/persoane în adoptarea unui stil sănătos de viață.

Fișele completate sunt amestecate și repartizate din nou. Acum fiecare participant începe să caute posesorul foii. Dacă are dubii, poate adresa întrebările din foaie pentru a vedea dacă coincid sau nu răspunsurile, dar fără a demonstra foaia altui participant. Când posesorul foii este găsit, se scrie prenumele său pe foaie și se atașează pe poster.

ACTIVITATEA NR.2: ” Ce știu și ce vreau să cunosc” (10 min)

Scopul activității: *sporirea nivelului de cooperare și cunoaștere, oferirea posibilității de expunere, în special pentru persoanele care sunt mai retrase sau nu au curajul de ași expune gândul cu voce tare.*

Descrierea activității: repartizați câte o foiță colorată tuturor participanților, rugați ca fiecare din ei să scrie pe ele ce cunosc despre bolile netransmisibile și factorii de risc. Luați o cutie de carton, puneți toate foilete în ea și la final de lecție, deschideți cutia și analizați ceea ce a fost scris acolo.

ACTIVITATEA NR. 3: “ Argumente PRO și CONTRA” (10-15 min)

Scopul activității: *identificarea opiniilor participanților privitoare la practicarea unui stil de viață sănătos.*

Descrierea activității: Se propun spre informare și analiză participanților 4 postere cu informații despre activitățile cotidiene prin prezentarea modelelor stilului de viață sănătos. În urma analizei și cercetării posterelor se propune de a completa tabelul de mai jos, argumentând, de ce trebuie să adoptăm un stil de viață sănătos?

ARGUMENTE PRO	ARGUMENTE CONTRA
1.	1.
2.	2.
3.	3.

În baza argumentelor propuse, se cere participanților de a propune câte cel puțin o regulă pentru menținerea stării de sănătate pentru populația care obișnuiește să:

- fumeze;
- consume alcool;
- stea ore în șir la telefon/alte dispozitive;
- mănânce în exces produse de tip fast-food;
- consume în exces produse bogate în sare;
- consume în exces băuturi carbogazoase îndulcite, dulciuri, etc.

ACTIVITATEA NR.4: „ Descrieți, Completați, Formulați! ” (10 minute)

Scopul activității: formarea unei conduite care vizează atitudinea participantului prin demonstrarea motivației pentru menținerea propriei stări de sănătate cât și ocrotirea sănătății celor din jur.

Descrierea activității: de a propune câte două exemple de activități ce implică efort fizic, efort intelectual și odihnă.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI	
EFORT FIZIC	1.
	2.
EFORT INTELECTUAL	1.
	2.
ODIHNĂ	1.
	2.

ACTIVITATEA NR. 5: „Atitudinea pozitivă: Cheia menținerii stării de bine” (10 minute)

Scopul activității: consolidarea cunoștințelor participanților în menținerea stării de bine din perspectiva atitudinii pozitive.

Descrierea activității: La sfârșitul activităților participanții sunt devizați în 2 echipe. Se propune de a analiza de pe Panoul cu informații: afirmațiile propuse și să vină cu recomandări pentru menținerea stării de bine din perspectiva atitudinii pozitive și a factorilor cu efect pozitiv și negativ, care vor fi relatate în tabelul cu genericul *Cheia-menținerea stării de bine*.

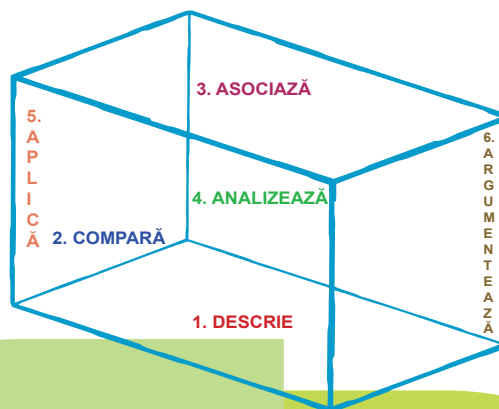
Panoul cu informații - Afirmații: Multe încercări de a slăbi, de a renunța la fumat sau de a face orice alte schimbări eșuează pentru că nu stăm bine la capitolul - atitudine pozitivă.

Atitudinea pozitivă implică să avem o gândire echilibrată și o bunăstare emoțională. Astfel, doar cu o alimentație sănătoasă, un program regulat de somn și mișcare nu vei reuși să ajungi să ai un stil de viață sănătos pe termen lung. Aceste eforturi sunt sabotate de stres, gândire și emoții negative. Totodată, te pot îndrepta în schimb către depresie, senzație constantă de iritabilitate, fumat, consum excesiv de alcool, dezvoltarea de obiceiuri alimentare nesănătoase și alte “vicii”.

CHEIA - MENȚINEREA STĂRII DE BINE

ECHIPA 1			ECHIPA 2		
Cheia	Atitudinea pozitivă	Factorii stilului de viață	Cheia	Atitudinea pozitivă	Factorii stilului de viață
Cheia 1.			Cheia 1.		
Cheia 2.			Cheia 2.		
Cheia 3.			Cheia 3.		
Cheia 4.			Cheia 4.		

Prin metoda Cubului se propune activitatea în echipă unde se analizează fiecare fațetă a cubului și se deduc răspunsuri la fiecare acțiune a cheilor enumerate.



MODULUL II.

PRINCIPIILE NUTRIȚIONALE

ACTIVITATEA NR. 1. „Elemente nutritive” (10 minute)

Scopul activității: informarea participanților despre principalele elemente nutritive prezente în corpul uman.

Descrierea activității: participanții sunt antrenați în diverse acțiuni de informare/consolidare a cunoștințelor despre elementele nutritive.

Stabiliți corespondența!

Principalele elemente nutritive prezente în corpul uman, exprimate în procente din greutatea unui adult sunt:

Apă	17%
Proteine	63%
Grăsimi	15%
Glucide	1%
Minerale	4%

Concurs: Continuă propoziția!

Participanții sunt împărțiți în două echipe. Fiecare echipă va răspunde la următoarele întrebări:

ECHIPA I

1. Vitaminele au un rol foarte important pentru...
2. Cele mai importante vitamine sunt ...
3. Lipidele se mai numesc și...
4. Alimentele bogate în proteine sunt...
5. Glucidele au un rol important pentru a ...

ECHIPA II

1. Substanțele minerale au un rol foarte important în...
2. Lipidele au un rol de...
3. Vitamina C oferă rezistență împotriva...
4. Glucidele se mai numesc și...

ACTIVITATEA NR. 2 „Spune DA pentru sănătatea TA! ” (10 minute)

Scopul activității: conștientizarea de către participanți a aportului de substanțe nutritive pentru sănătate.

Descrierea activității: Participanții sunt rugați de a alege una din substanțele nutritive și a o caracteriza din 3 perspective prezentate în tabelul următor:

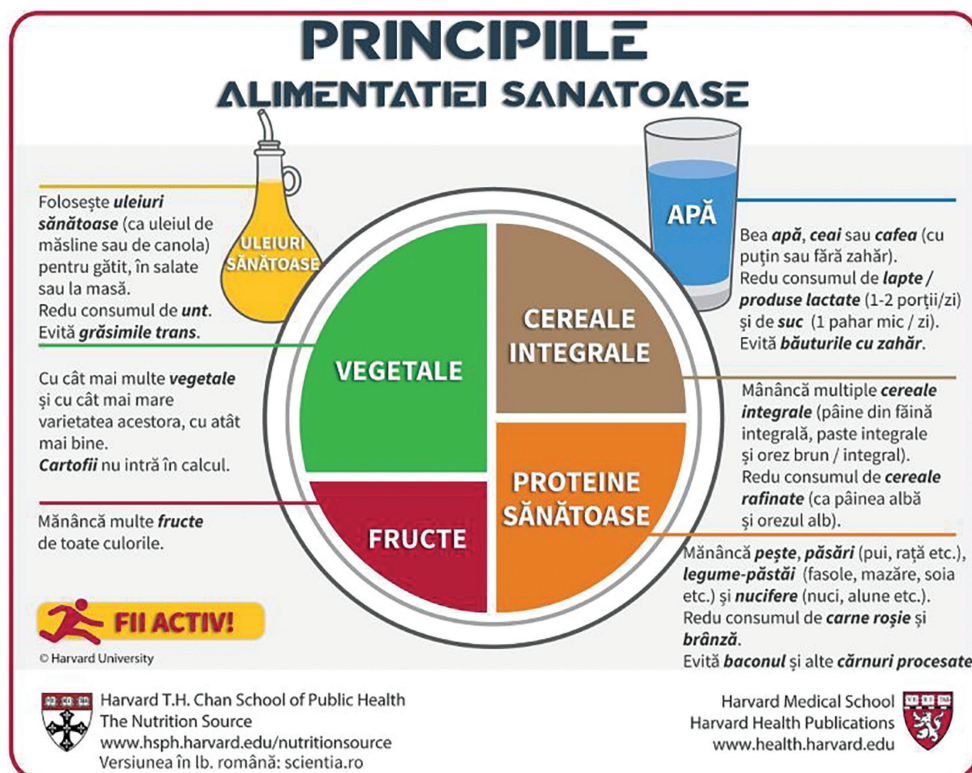
Substanțe nutritive din alimente	PERSPECTIVE		
	ROL	BENEFICII	IMPORTANȚĂ
PROTEINE			
LIPIDE			
GLUCIDE			
VITAMINE			
SĂRURI MINERALE			

În baza perspectivelor trasate se propune participanților de a sugera 1-2 recomandări colegilor la îndemnul „**Spune DA pentru sănătatea TA!**”.

ACTIVITATEA NR. 3 „Meniu sănătos pentru un corp frumos ” (15 minute)

Scopul activității: însușirea de către subiecți a principiilor fundamentale ale unei alimentații sănătoase.

Descrierea activității: în baza imaginii propuse participanții au sarcina de a elabora un meniu echilibrat și sănătos recomandat și în post.



ACTIVITATEA NR. 4 „Feedback-ul în joc ” (10 minute)

Scopul activității: consolidarea cunoștințelor despre principiile nutriționale.

Descrierea activității: La sfârșitul lecției/activității, participanții în grupuri de 3-4 persoane primesc în cutia cu sugestii diverse Carduri de memorie unde sunt redată principiile nutriționale. La extragerea individuală a unui card participantul va răspunde prin următoarele afirmații:

- „Sunt de acord cu alimentația sezonieră ..., deoarece...”
- „Voi ține cont de includerea în meniul zilnic a proteinelor, grăsimilor și carbohidraților... deoarece....”
- „Este recomandat de a respecta regulile de creare a meniului alimentar zilnic deoarece....”, etc.

MODULUL III.

NUTRIȚIA ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ

ACTIVITATEA NR.1: "Știu, vreau să știu" (10 min)

Scopul activității: *conștientizare, de către participanți, a ceea ce știu sau doar cred că știu despre tema abordată.*

Descrierea activității: Luați o foaie mare, o încheiați pe tablă sau o puneți pe masă, o împărțiți în trei părți egale. În partea stângă scrieți "știu", în partea din mijloc "vreau să știu" și partea din dreapta o lăsați curată. Fiecare participant inițial va spune ce știe despre tema de astăzi, iar ulterior ce vrea să învețe de la această lecție. Participanții pot spune cuvinte, propoziții scurte sau întrebări pe care le au în legătură cu tema respectivă. Foaia scrisă va rămâne la îndemână pentru că la final de lecție urmează partea a doua a jocului.

Știu	Vreau să știu	
Informații pe care elevii le dețin cu privire la tema ce urmează să fie abordată	Întrebări pe care elevii le au în legătură cu tema respectivă	

ACTIVITATEA NR.2: „Carduri de memorie ” (15-20 minute)

Scopul activității: *formarea competențelor participanților de a însuși elementele nutriției și performanței sportive în cadrul activității formative.*

Descrierea activității: Pe carduri de memorie ce sunt plasate cu lipici pe pereții sălii unde se desfășoară activitatea, participanții sunt rugați de a analiza și memora informațiile propuse. După care sunt rugați de a se repartiza pe echipe și a integra cunoștințele însușite într-un *Plan model de nutriție și hidratare*.

Exemplu-CARD 1

Nutriția sportivilor care fac performanță în sport trebuie să fie una personalizată și adaptată:

- ✓ Tipului de sport;
- ✓ Nivelului de antrenament;
- ✓ Abilităților individuale;
- ✓ Genderului;
- ✓ Greutății;
- ✓ Vârstei sportivului.

Exemplu-CARD 2

În egală măsură, nivelul de activitate fizică trebuie să fie unul adaptat nutriției fiecărei persoane în parte. Hidratarea are și ea un rol important, pentru că un sportiv are alte nevoi energetice și de consum, implicit pierderi de lichide și minerale prin transpirație. În fapt, performanța în sport depinde de:

- ✓ Cantitatea de efort depus;
- ✓ Nutriție;
- ✓ Mindset și motivație;
- ✓ Calitatea antrenorului;
- ✓ Abilități individuale.

ACTIVITATEA NR. 3 „Alfabetul ingredientelor unui mic dejun sănătos” (25-30 minute)

Scopul activității: formarea competenței participanților de a realiza un meniu sănătos pentru obținerea performanțelor în activitățile cotidiene.

Descrierea activității: Se propune participanților de a completa agenda cu lista alimentelor pe care le consumă la micul dejun timp de o săptămână în raport cu activitatea fizică efectuată pe zi.

ACTIVITATEA NR. 4: „Ziarul/Posterul nostru” (15 minute)

Scopul activității: valorificarea cunoștințelor participanților privind elaborarea meniurilor sănătoase și diseminarea lor prin intermediul publicitar.

Descrierea activității: La sfârșit de activitate participanții vor elabora un ziar/poster al grupului. Vor inventa o denumire și vor scrie articole/informații despre membrii grupului (privind lecția însușită): ce se petrece în viața grupului, întâmplări hazlii în timpul lucrului în comun, etc. Iată unele lucruri neobișnuite pe care le pot include: un sondaj/chetsionar despre meniurile preferate ale membrilor grupului, interviu despre planurile de viitor ale cuiva legate de practicarea activității fizice etc.

ACTIVITATEA NR.5: Continuarea părții I ”Am învățat” (10-15 min)

Scopul activității: evidențierea foarte clară a situației inițiale, aspectele și întrebările la care au dorit să găsească răspunsuri, respectiv ceea ce au învățat în urma desfășurării lecției.

Descrierea activității: Luați foaia completată de la activitatea introductivă și în colonița rămasă goală din partea dreaptă veți scrie ”am învățat”. Fiecare participant se va expune despre ce sau ce a memorizat, ce a cunoscut nou din lecția de astăzi.

Știu	Vreau să știu	Am învățat
Informații pe care elevii le dețin cu privire la tema ce urmează să fie abordată	Întrebări pe care elevii le au în legătură cu tema respectivă	Informații dobândite după activitatea de învățare

MODULUL IV.

PRINCIPIILE DE GĂTIT SĂNĂTOS

ACTIVITATEA NR.1: „Reguli de igienă în bucătărie” (15 minute)

Scopul: Discutarea regulilor de igienă în bucătărie pentru fortificarea memorării de către adolescenți a informației.

Descrierea activității: Formatorul anunță condițiile organizării unui concurs pentru adolescenți, în cadrul căruia ei vor discuta despre importanța regulilor de igienă în bucătărie pentru sănătatea adolescenților. Participanților li se distribuie în grupe Regulile de igienă în bucătărie. Adolescenții studiază materialul. Formatorul propune să completeze cele 5 reguli de igienă în bucătărie până la 10, stabilește timpul limită și dă startul. Adolescenții pot utiliza informațiile din internet sau alte surse. Formatorul dă startul citirii completărilor de către un reprezentant al grupului. După finalizarea citirii completărilor efectuate de către fiecare grup, formatorul apreciază performanța grupurilor.

ACTIVITATEA NR.2: „Lista de cumpărături” (10-15 min)

Scopul activității: sporirea nivelului de memorizare, învățarea noilor metode de conștientizare a riscului de a cumpăra mai mult decât este necesar și cum să gestioneze resursele financiare.

Descrierea activității: Formați un cerc din toți membrii grupului. Un voluntar începe discuția ”Merg la magazin să cumpăr produse pentru săptămâna aceasta, am să-mi cumpăr pâine”. Următoarea persoană spune ”Mă duc la magazin să-mi cumpăr pâine și lapte”. Fiecare repetă lista de cumpărături precedentă și adaugă un produs nou pe care îl va consuma timp de o săptămână. La final, se va analiza lista, participanții vor explica ce vor face cu produsele rămase pentru a evita risipa (aruncarea la gunoi).

ACTIVITATEA NR. 3: ”Atinge un obiect de culoarea unui produs alimentar, fruct sau legumă” (10 min)

Scopul activității: sporirea nivelului de cunoștințe și dezvoltarea abilităților de interacțiune și atenție.

Descrierea activității: Alegeți un voluntar care va spune denumiri de produse alimentare, fructe sau legume și va numi o persoană care va trebui să găsească la colegi culoarea acestora, cel care greșește culoarea sau nu găsește această culoare în grup, va trece în mijloc pentru a continua jocul cu noi denumiri.

ACTIVITATEA NR. 4: ” Care este locul potrivit pentru mine” (10-15 min)

Scopul activității: evaluarea cunoștințelor participanților și conștientizarea regulilor de păstrare a produselor conform informației prezentate.

Descrierea activității: Aranjați trei rânduri de scaune, două pe verticală ”raftul de sus”, ”raftul de jos” și una pe orizontală ”ușa frigiderului”. Alegeți un voluntar care va numi participanții cu o denumire de produs alimentar, fruct sau legumă, ex: lapte, pâine, carne, pizza și altele. Persoana care a fost numită trebuie să își găsească rândul potrivit și să spună de ce a ales acel loc. Cei care nu vor ști unde să se așeze vor veni în mijloc și vor continua jocul cu noi denumiri.

ACTIVITATEA NR.5. ”Igiena spălării mâinilor ca element de profilaxie a intoxicațiilor alimentare”

Scopul: discutarea regulilor de igienă a mâinilor pentru fortificarea memorării de către adolescenți a informației și profilaxia intoxicațiilor alimentare.

Descrierea activității: Formatorul realizează concursul pentru adolescenți, în cadrul căruia ei aplică schema de spălare a mâinilor conform materialului informațional din instrucțiunea "Igiena spălării mâinilor ca element de profilaxie a intoxicațiilor alimentare". Formatorul apreciază corectitudinea aplicării de către adolescenți a schemei de spălare a mâinilor conform materialului informațional din instrucțiunea "Igiena spălării mâinilor ca element de profilaxie a intoxicațiilor alimentare". Apoi oferă recompense materiale sau emoționale pentru primii 3 adolescenți care s-au evidențiat prin aplicarea cea mai corectă a metodologiei de spălare a mâinilor conform materialului informațional din instrucțiunea "Igiena spălării mâinilor ca element de profilaxie a intoxicațiilor alimentare".

INSTRUCȚIUNEA: "Igiena spălării mâinilor ca element de profilaxie a intoxicațiilor alimentare".

Spălatul frecvent pe mâini este una dintre cele mai eficiente și mai simple metode prin care puteți evita îmbolnăvirea și răspândirea bolilor, inclusiv și a intoxicațiilor alimentare. Aflați când trebuie să vă spălați pe mâini, cum să folosiți corect dezinfectatul și cum să obișnuiți adolescentul să deprindă acest obicei sănătos.

Când e necesar să ne spălăm pe mâini? Pe parcursul zilei când atingem diferite persoane, suprafețe sau obiecte și mâinile adună microorganisme. Ne putem infecta cu acești agenți dacă vă atingeți ochii, nasul sau gura, dar îi puteți transmite și celorlalți. Deși este imposibil să vă mențineți mâinile fără microorganisme, dacă vă spălați pe mâini mai des, contribuiți la limitarea răspândirii bacteriilor, virusurilor și a altor agenți patogeni.

Mâinile curate înseamnă sănătate!

Spălați-vă pe mâini înainte să:

- Pregătiți mâncarea sau să mâncați;
- Bandajați o rană sau îngrijiți o persoană bolnavă;
- Puneți sau scoateți lentilele de contact.

Spălați-vă pe mâini după ce:

- Pregătiți mâncarea;
- Folosiți toaleta sau schimbați un scutec;
- Atingeți un animal, îl hrăniți sau curățați;
- Vă suflați nasul, tușiți sau strănutați;
- Bandajați rănilor sau îngrijiți o persoană bolnavă;
- Vă ocupați de gunoiul menajer etc.

Cum să vă spălați corect pe mâini? Cel mai bine este să vă spălați pe mâini cu apă și săpun.

Urmează acești pași:

- Umeziți mâinile cu apă – caldă sau rece;
- Aplicați săpunul în căușul palmei;
- Spumați bine mâinile;
- Freționați mâinile viguros cel puțin 20 de secunde, palmă cu palmă;
- Spălați și pe dosul mâinilor, la încheieturi, între degete și sub unghii;
- Clătiți bine mâinile;
- Ștergeți mâinile cu un prosop curat;
- În locurile publice folosiți prosopul pentru a închide robinetul.

Cum să folosiți un dezinfectat pe bază de alcool?

Soluțiile dezinfectante pe bază de alcool nu necesită apă și sunt o alternativă acceptabilă când nu sunt disponibile apa și săpunul. Dacă folosiți un dezinfectant de mâini, asigurați-vă că produsul conține cel puțin 60% alcool. Urmează acești pași:

- Aplicați suficient produs pe palme încât să umeziți complet mâinile;
- Freționați bine mâinile una de alta, cu degetele interpus, până când substanța se evaporă și mâinile rămân uscate.

Spălatul pe mâini este metoda cea mai sigură de prevenire a îmbolnăvirilor, inclusiv și a intoxicațiilor alimentare. Deprinderea acestui obicei poate să joace un rol important în protejarea sănătății.

MODULUL V.

COMPORTAMENTE ALIMENTARE SĂNĂTOASE

ACTIVITATEA NR.1: Creează farfuria ta sănătoasă (10-15 min.)



Scopul activității: să stimuleze gândirea creativă și implicarea participanților în identificarea alimentelor sănătoase.

Descrierea activității: Anunțați scopul activității și explicați importanța alegerilor alimentare sănătoase pentru farfuria sănătoasă. Formați grupuri de 3-4 participanți și oferiți-le câte o coală mare de hârtie și câteva markere colorate. Lăsați participanții să gândească individual timp de 5 minute și să scrie pe foaie cât mai multe idei de alimente sănătoase pe care le consideră adecvate pentru farfuria sănătoasă. După cele 5 minute, încurajați participanții să împărtășească ideile lor în grupurile lor. Încurajați participanții să completeze și să îmbunătățească lista de alimente prin adăugarea de exemple specifice, cum ar fi legume, fructe, proteine, cereale integrale etc.

După aproximativ 10-15 minute de discuții în grupuri, invitați fiecare grup să prezinte cele mai importante alimente sănătoase identificate de ei.

Facilitați o discuție generală despre alimentația sănătoasă, subliniind avantajele consumului de alimente echilibrate și consecințele unui stil de viață nesănătos. Încheiați activitatea prin sumarizarea ideilor-cheie și reamintind participanților importanța adoptării obiceiurilor sănătoase de alimentație în adolescență. Sfat pentru facilitatori: Asigurați-vă că în cadrul activității există un mediu deschis și încurajați participanții să contribuie cu idei fără teama de a fi judecați. De asemenea, puteți oferi informații suplimentare despre nutriție și sănătate pentru a sprijini procesul de brainstorming și a consolida înțelegerea participanților.

ACTIVITATEA NR.2 Stimularea creativității

Scopul: să-i încurajați pe adolescenți să-și împărtășească cunoștințele și să-și exprime creativitatea prin crearea unei expoziții și prezentări despre alimentația sănătoasă.

Descriere: Împărțiți adolescenții în grupuri mici (prin metoda de numărare de la 1-5) și atribuiți fiecărui grup un subiect specific legat de alimentația sănătoasă (de exemplu, beneficiile consumului de legume și fructe, importanța unei diete echilibrate, evitarea alimentelor nesănătoase, metode sănătoase de pregătire a bucatelor, alimentația vara sau toamna etc.). Fiecare grup pregătește o prezentare care să prezinte informații și să ofere sfaturi privind subiectul lor ales. Ei pot crea postere, colaje, sau orice alt material vizual relevant. Încurajați-i pe adolescenți să fie creativi și să utilizeze imagini, culori și mesaje puternice pentru a-și transmite ideile. După 20 min un lider de echipa va face prezentarea, se vor adresa întrebări din partea colegilor, iar formatorul va veni cu un feedback pentru fiecare echipă. Asigurați un timp pentru întrebări și discuții după fiecare prezentare pentru a încuraja participarea și schimbul de idei. Încurajați-i pe adolescenți să se implice într-un dialog deschis despre alimentația sănătoasă și să împărtășească experiențe personale, idei și strategii pentru a menține obiceiuri alimentare

sănătoase. Această activitate de finalizare îi va ajuta pe adolescenți să-și aprofundeze cunoștințele despre alimentația sănătoasă și să le împărtășească cu ceilalți. De asemenea, le oferă o oportunitate de a dezvolta abilități de comunicare și de a-și exprima creativitatea.

ACTIVITATEA NR.3: “Alege o alternativă sănătoasă”:

Scop: Promovarea conștientizării și învățarea despre alegerile alternative sănătoase pentru alimentele bogate în grăsimi.

Descriere: Participanții primesc exemple de alimente bogate în grăsimi și trebuie să vină cu alternative sănătoase pentru fiecare. Exemplu: în loc de chipsuri, o alternativă sănătoasă ar fi sticks-uri de morcovi cu hummus. Se discută în grup despre motivele pentru care aceste alternative sunt mai sănătoase.

ACTIVITATEA NR. 4: “Pagina de jurnal” (10 min)

Scopul activității: consolidarea cunoștințelor receptate în cadrul activităților de adoptare a obiceiurilor de a găti sănătos.

Descrierea activității. La sfârșitul lecției/activității participanții formează grupuri de 2-3 persoane care urmează să completeze propozițiile din cadrul paginii de jurnal.

PAGINA DE JURNAL

- Până a veni aici interesul meu cel mai mare era:
- Modul în care mi-aș descrie obiceiurile de a găti sănătos sunt: ...
- Eu cred că lucrul cel mai important pe care l-am învățat din această discuție este: ...
- Lucrul pe care vreau să-l realizez anul acesta ar fi:.....

MODULUL VI.

ALIMENTELE OCAZIONALE ȘI NERECOMANDATE

ACTIVITATEA NR. 1: „Apă versus băuturile îndulcite”. (15 minute)



Scopul activității: menținerea consumului de apă și alegerea apei în locul băuturilor îndulcite pe termen lung.

Descrierea activității: Discuții privind riscurile consumului de băuturi îndulcite. Participanții sunt provocați cu argumente PRO și CONTRA la dezbateră cu subiectul „Apă versus băuturi îndulcite”.

„APĂ VERSUS BĂUTURI ÎNDULCITE”	
ARGUMENTE	
PRO	CONTRA

ACTIVITATEA NR.2: “Argumentați”

În baza argumentelor a analiza următoarele recomandări organizatorice la nivel de instituție/școală/grădiniță.

Recomandări organizatorice la nivelul școlii:

- ✓ Să dezvolte și să promoveze principii privind stilul de viață sănătos (inclusiv consumul de apă) printr-o politică proprie instituției/școlii.
- ✓ Să asigure accesul copiilor la apă potabilă.
- ✓ Să fie valorizat consumul de apă.
- ✓ Să ofere părinților și copiilor informații coerente privind importanța consumului de apă și a reducerii consumului de băuturi îndulcite.
- ✓ Să ofere feedback pozitiv copiilor și părinților la reducerea consumului de băuturi îndulcite.

ACTIVITATEA NR. 3: „Activitate publicitară” (10 minute)

Scopul activității: optarea participanților pentru consumul de apă în condițiile unei oferte concurente.

Descrierea activității: Activitate în echipă/grup. La sfârșit de activitate participanții fiind informați cu diverse cunoștințe despre alimentele nerecomandate, cu efectele fast-food-urilor asupra sănătății omului, le este propus de a-i ajuta și pe alți copii/tineri să înțeleagă de ce nu e bine să consume aceste meniuri.

Alcătuiește o publicitate cât mai atractivă/convingătoare pentru adolescenții/tinerii de azi cu genericul: “Spune Nu! fast-food-urilor”.

ACTIVITATEA NR.4: „Sortează alimentele”:

Scop: Educația privind clasificarea alimentelor bogate în grăsimi și sărace în grăsimi, pentru a încuraja alegerile alimentare sănătoase.

Descriere: Participanții sunt împărțiți în echipe și primesc o listă de alimente. Acestea trebuie sortate în două categorii: „Alimente bogate în grăsimi” și „Alimente sărace în grăsimi”. Echipa care clasifică corect cele mai multe alimente câștigă.

ACTIVITATEA NR.5: „Misiunea: Reduceți sarea”:

Scop: Promovarea conștientizării și a acțiunilor concrete pentru a reduce aportul de sare în dieta zilnică.

Descriere: Participanții sunt împărțiți în echipe și primesc sarcina de a crea un plan de acțiune pentru a reduce sarea în dieta lor zilnică. Fiecare echipă trebuie să vină cu strategii specifice, cum ar fi gătitul acasă cu ingrediente proaspete, citirea etichetelor alimentare, utilizarea de condimente și ierburi aromatice în loc de sare etc. La final, fiecare echipă își prezintă planul și se votează pentru cel mai bun plan.



MODULUL VII.

IMPORTANȚA APEI

ACTIVITATEA NR.1: Furtuna de idei (10-15 min)

Scopul activității: stimularea creativității participanților referitor la importanța, funcțiile și regulile de consum a apei, încurajarea spiritului de competitivitate sănătoasă.

Descrierea activității: Participanții se repartizează în trei echipe egale. Fiecare echipă primește câte o coală de hârtie, o cariocă/marker și o sarcină referitor la subiectul apei (funcțiile apei în corp, reguli de consum a apei, produse bogate în apă, situații în care trebuie să bem multă apă ș.a.). Timp de 5 minute fiecare echipă trebuie să formuleze cât mai multe răspunsuri la sarcina oferită, fără să judece ideile care sunt enunțate de membrii grupului. După ce echipele sunt gata, câte un reprezentant este chemat în fața tuturor pentru a prezenta răspunsurile formulate în cadrul grupului. Toți participanții și formatorul discută care răspunsuri sunt adevărate și de ce. La necesitate, formatorul completează șirul de răspunsuri. Câștigă echipa care a enumerat cele mai multe răspunsuri.

ACTIVITATEA NR.2: Contract cu mine însămi/însumi (10-15 min)

Scopul activității: formarea intenției participanților de a crește consumul de apă și de a reduce consumul de băuturi îndulcite.

Descrierea activității: Pe masa organizatorului sunt plasate haotic diverse cartonașe pe care sunt enumerate un șir de obiective generale și specifice formării deprinderilor de a consuma cât mai multe lichide. Participanții sunt divizați în 2-3 echipe unde liderul echipei extrage câte un cartonaș și totodată primește și o fișă pe care trebuie să o completeze cu diverse exemple de activități, strategii și instrumente utilizate în scopul respectiv conform exemplului de fișă propusă. După completarea fișei fiecare participant completează așa numitul *Contract cu mine însămi/însumi*.

Exemplu de fișă

Contract cu mine însămi/însumi

Scopul meu: Eu, _____
îmi propun să _____

Motivele mele: _____

Valorile mele (valorile personale care mă vor ajuta să îndeplinesc scopul pe care mi l-am propus): _____

Planul meu (comportamentele care mă vor ajuta să îndeplinesc scopul pe care mi l-am propus):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Evaluare: _____

Data _____ Semnătura _____

Grup țintă:
Copii/tineri/cadre didactice

Obiective generale	Obiective specifice	Exemple de activități	Strategii și instrumente
Să planifice creșterea consumului de apă și reducerea consumului de băuturi îndulcite	Să își stabilească obiective privind creșterea consumului de apă, concomitent cu reducerea consumului de băuturi îndulcite	Să dispunem asupra noastră a unei sticle cu apă oriunde mergem (plimbări, activități sportive, excursii, drumeții)	Metoda modelării
		Să definească modalități concrete de a bea apă	Contract cu mine însămi/însumi
		Realizarea și amplasarea în locuri vizibile a unor postituri care să amintească tinerilor să bea apă	Concurs: „Cel mai reușit poster” – Modele postit
	Să realizeze planuri realiste de acțiune privind creșterea consumului de apă și reducerea consumului de băuturi îndulcite	Aprovizionarea cu apă pe timpul pauzei (consumarea apei se va face cu paharul propriu)	Metoda observației Metoda modelării (exemplul personal – tineri/cadre didactice și colegi)
	Să realizeze planuri realiste de acțiune în vederea depășirii obstacolelor	Competiții, concursuri	Metoda emulației – „Cine rezistă fără suc timp de o săptămână?”
Să mențină consumul de apă și alegerea apei în locul băuturilor îndulcite pe termen lung	Să monitorizeze consumul de apă și de băuturi îndulcite și să facă ajustările necesare	Evaluarea progreselor individuale (comparativ cu ale grupului)	Metoda emulației
		Ajustarea comportamentelor (dacă este cazul)	– „Calendarul consumului de lichide”
	Să identifice situații și contexte favorabile consumului de apă și să evite consumul de băuturi îndulcite	Analiza modului de îndeplinire a contractului	Conversația euristică – Contract cu mine însămi/însumi
		Crearea de situații și contexte favorabile consumului de apă	Jocul de rol
Să își convingă prietenii să bea apă în locul băuturilor îndulcite	Să își convingă prietenii să bea apă în locul băuturilor îndulcite	Discuții privind beneficiile consumului de apă	Conversația euristică
		Discuții privind riscurile consumului de băuturi îndulcite	Studiu de caz „Ce am îmbunătățit de când beau numai apă”

ACTIVITATEA NR. 3: „Picătura de apă” (10 minute)

Scopul activității: conștientizarea de către participanți a rolului și importanței apei în menținerea sănătății.

Descrierea activității: Încadrarea participanților în desfășurarea jocului pe roluri: **Picătura de apă.** Se propun subiecților de a fi în rol de participant și picătură. Se adresează diverse întrebări în contextul importanței apei pentru sănătatea noastră și de a determina beneficiile ei.

JOC DE ROL

PARTICIPANT	PICĂTURA DE APĂ
De ce este necesar de a te consuma? De ce crezi că ești mai importantă decât alte alimente? Ce s-ar întâmpla dacă nu ar fi apă? Etc.	Pentru a te menține sănătos? <i>Fiindcă nici alte alimente nu pot exista fără mine.</i> <i>Pur și simplu nu am putea exista?</i>

ACTIVITATEA NR. 4: „Calendarul consumului de lichide” (10 minute)

Scopul activității: formarea deprinderilor participanților de a consuma zilnic o cantitate suficientă de apă; planificarea și monitorizarea progreselor privind consumul de apă.

Descrierea activității: la nivel de grupă/clasă se cere participanților de a propune deviza școlii/clasei/grupului în contextul subiectului consumului de lichide.

Exemplu de deviză: „În această școală se bea apă potabilă”. Se propune participanților de a monitoriza consumul zilnic de apă prin metoda *Calendarului consumului de lichide*.

Calendarul consumului de lichide

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
SĂPTĂMÂNĂ 1							
SĂPTĂMÂNĂ 2							
SĂPTĂMÂNĂ 3							
SĂPTĂMÂNĂ 4							

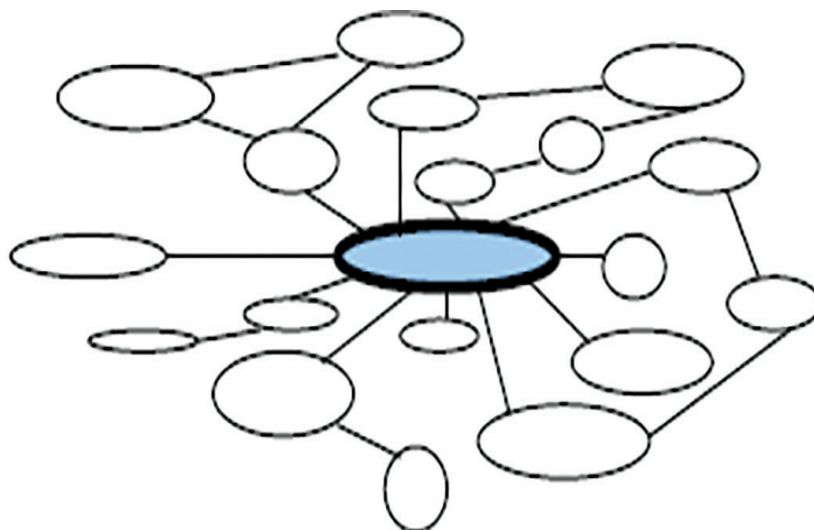
Legendă: ■ apă ■ ceai ■ sucuri

ACTIVITATEA NR.5 „Ciorchinele de idei” (10-15 minute)

Scopul activității: sinteza cunoștințelor dobândite pe parcursul formării la modulul „Apa”, stimularea creării conexiunilor între idei și evidențierea propriei înțelegeri a subiectului abordat.

Descrierea activității: Fiecărui participant i se distribuie câte o foaie și o cariocă/un pix. Formatorul îndeamnă participanții să deseneze în centrul foii un semicerc și să noteze în el cuvântul „Apa”. Ulterior, timp de 10 minute, participanții sunt îndemnați să traseze linii și să deseneze alte semicercuri pentru fiecare cuvânt sau idee care vine în asocierea cuvântului „Apa”.

Cercurile (ideile) noi pot fi asociate atât cu cuvântul din mijlocul foii, cât și cu cele secundare (adiacente). Un exemplu de ciorchine ar fi cel din imaginea de mai jos:



Formatorul îndeamnă participanții să noteze orice asociere le vine în minte în urma instruirii la subiectul respectiv, să nu se inspire din schema colegului (deoarece percepția și modul de sinteză a cunoștințelor este diferit) și să nu critice ideile celor din jur.

La finalul exercițiului formatorul îndeamnă participanții să îi predea schemele pentru a le afișa ulterior spre analiza tuturor colegilor. În asemenea mod tinerii se vor inspira unul de la celălalt și își vor solidifica cunoștințele obținute.

MODULUL VIII.

FRUCTELE ȘI LEGUMELE

ACTIVITATEA NR. 1: „ Coșul cu fructe ” (10 minute)

Scopul activității: *facilitarea autocunoașterii realizată în grupul de semeni, stabilirea primului contact și apropierea între participanți.*

Descrierea activității. Participanții formează perechi. Animatorul începe jocul spunând: „Am un coș cu fructe foarte greu, îl va duce Mihai” și face un gest de parcă i-ar arunca ceva lui Mihai. Partenerul lui Mihai va trebui să-l protejeze și să se prefacă că „prinde coșul” și să numească un alt participant: „Nu Mihai, ci Maria”. Este rândul partenerei Maria să reacționeze: „Nu Maria, ci Ion”. Jocul continuă până când participanții însușesc prenumele fiecăruia. Mai apoi prin numărare de la 1 la 2 se formează 2 echipe și se argumentează beneficiile consumului de fructe. Echipa care enunță mai multe beneficii este câștigătoare.

BENEFICII	
ECHIPA I	ECHIPA II
➤	➤

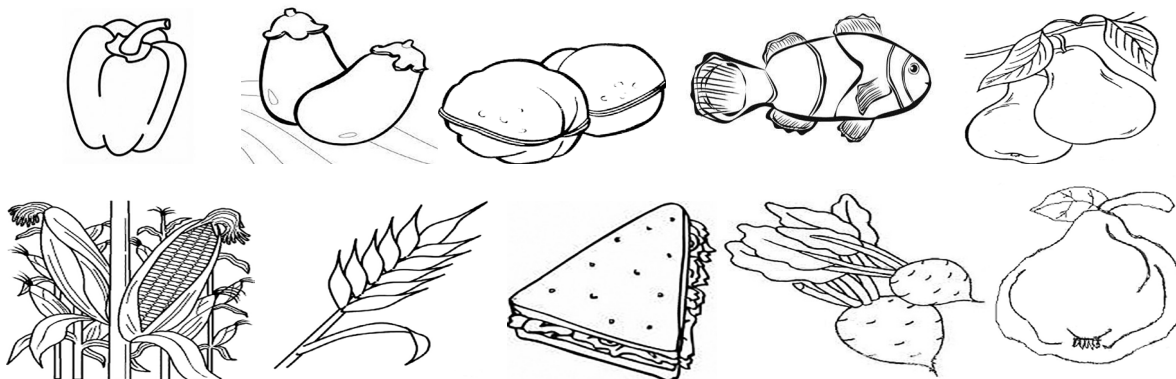
ACTIVITATEA NR. 2: „Răspunde la întrebare...! ” (10 minute)

Scopul activității: *dezvoltarea abilităților participanților de a ține cont de anumite cerințe și reguli de păstrare a produselor alimentare.*

Descrierea activității: În cadrul activității sunt propuse spre atenția și reflecția participanților două aviziere cu informații privind condițiile/cerințele generale de depozitare a fructelor și legumelor, cât și spațiile de depozitare. Însușind informațiile oferite participanții sunt provocați prin metoda Exploziei stelare să formuleze întrebări pentru colegi, pentru fiecare colț al steluței despre păstrarea alimentelor, nu înainte de a analiza și diverse fișe de lucru. Ca model - Fișa nr.1.

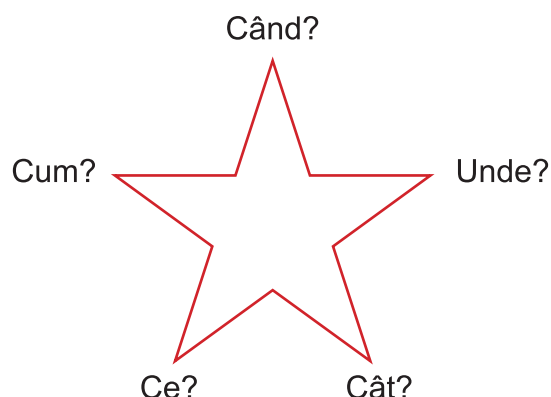
FIȘA NR. 1.

Sarcina de lucru: Unde se pot păstra alimentele? Realizează corespondența. Argumentează.





Activitate în grup: Formulați întrebări pentru colegi, pentru fiecare colț al steluței despre păstarea alimentelor.



ACTIVITATEA NR. 3: „Inițiază și respectă! ” (10 minute)

Scopul activității: antrenarea participanților în elaborarea Calendarului-model a consumului de fructe și legume în baza însușirii informației prezentate pe diverse pagini informative

Descrierea activității: În dependență de statura participantului: înalt, scund, mediu se formează 3 echipe de jucători. Fiecare echipă primește câte un poster cu informații, pe care le analizează, discută în grup și le comunică celorlalte două echipe. Astfel, comunicând prin rotație informația participanții acumulează și își consolidează cunoștințele cu diverse informații.

PAGINA INFORMATIVĂ ECHIPA I	PAGINA INFORMATIVĂ ECHIPA II	PAGINA INFORMATIVĂ ECHIPA III
Consumul de fructe și legume, ca parte a unei alimentații sănătoase, poate reduce riscul de boli cardiovasculare sau anumite forme de cancer. Unele fructe și legume sunt bogate în <u>antioxidanți</u> precum vitamina E, vitamina C, carotenoidele și protejează celulele împotriva radicalilor liberi (îi găsim în spanac, portocale, cartofi dulci, morcovi etc). Fibrele alimentare din legume și fructe ajută la scăderea nivelului de colesterol și ne mențin sistemul digestiv “fericit”.	În general, fructele și legumele sunt mai sărace în calorii decât alte alimente, ca urmare consumul unei game mai largi de fructe și legume poate scădea consumul general de calorii (un fruct este mai sărac caloric decât un desert). Legumele și fructele sunt bogate în vitamine și minerale care vă fac să vă simțiți sănătoase și pline de energie. Majoritatea fructelor și legumelor au un conținut scăzut de sodiu și grăsimi.	Fructele și legumele conțin fitochimicale care pot preveni sau întârzia apariția unor boli și pot menține o stare de sănătate optimă. Fructele și legumele sunt într-o varietate largă de gusturi, culori, texturi și fac farfuriile foarte atrăgătoare și ușor de consumat. Le găsim ușor, sunt perfecte ca și gustări, mai ales când suntem pe fugă, sunt pline de nutrienți și absolut delicioase!

Sarcină de lucru individuală: Completați calendarul consumului de fructe și legume pentru fiecare zi din cadrul unei luni.

CALENDARUL CONSUMULUI DE FRUCTE ȘI LEGUME

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
SĂPTĂMÂNĂ 1							
SĂPTĂMÂNĂ 2							
SĂPTĂMÂNĂ 3							
SĂPTĂMÂNĂ 4							

Legendă: ■ fructe ■ legume

Joc în cadrul familiei: Cine consumă mai multe fructe și legume timp de o săptămână.

Înregistrarea individuală a fiecărui membru al familiei

Cine consumă mai multe fructe și legume timp de o săptămână.

F=FRUCTE: X L=LEGUME: X

NR	Nume/prenume	LUNI		MARȚI		MIERCURI		JOI		VINERI		SÂMBĂȚĂ		DUMINICĂ	
		F	L	F	L	F	L	F	L	F	L	F	L	F	L
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															

ACTIVITATEA NR. 4: „Argumentele” (10 minute)

Scopul activității: identificarea opiniei în cunoașterea eficientă a beneficiilor consumului de fructe și legume.

Descrierea activității: La sfârșitul activităților participanții formează perechi și stau față în față. Animatorul le propune să înceapă o discuție privind beneficiile fructelor și legumelor consumate din comerț. Se pot contra referitor la orice doresc, de exemplu: „Ce este mai bun: roșia sau dovleacul?”, „Care fruct/legumă este mai importantă pentru sănătatea noastră: mărul sau morcovul?”; Cum alegem corect fructele/legumele din comerț? etc. Fiecare participant va rămâne fidel opiniei sale, aducând cât mai multe argumente pentru susținerea punctului său de vedere. Prezentarea argumentelor se va face pe rând, dar cât mai repede și convingător posibil. Peste câteva minute, discuțiile sunt întrerupte la care participanții sunt intervievați de modul cum s-au simțit în timpul activității, cum a decurs comunicarea, le-a plăcut sau nu să fie în dezacord unii cu alții, cum se aseamănă acest joc cu viața reală etc.

MODULUL IX.

PROTECȚIA ȘI SIGURANȚA CONSUMATORULUI

ACTIVITATEA NR. 1: „ Eticheta – cartea de vizită a alimentelor ” (10 minute)

Scopul activității: *oferirea informațiilor necesare consumatorului, suficiente, veridice, astfel, încât acesta să aibă posibilitatea să-și aleagă produsele în funcție de exigențele lui, de posibilitățile financiare, dar și de a cunoaște riscurile la care se expune consumând produsul respectiv.*

Descrierea activității: Se propune participanților de a studia în perechi și a observa înscriserile la diverse ambalaje de produse alimentare în baza următoarelor informații propuse pe diverse fișe care sunt lipite pe spatele fiecărui participant.

FIȘA NR.1.

1. Eticheta nu trebuie să aibă ștersături, înlocuiri de cuvinte sau adaosuri.
2. Este obligatoriu să fie informat consumatorul când alimentele conțin produse modificate genetic (OMG).

FIȘA NR.2.

1. Termenii de valabilitate: data fabricării și data limită de realizare trebuie să fie pe fiecare ambalaj.
2. Pe ambalaj vor fi menționate condițiile de păstrare a produsului. Pe ambalajul produselor alimentare este trecut un indice “E” (litera E provine de la Europa) cu un grup de cifre după el – o notare convențională a adaosurilor alimentare, permise de un organ internațional.

FIȘA NR.3.

IMPORTANT!!!

- E-100 s.a. coloranți – adaugă diferite nuanțe alimentului
- E-200 s.a. conservanți – păstrare îndelungată a produsului
- E-300 s.a. antioxidanți – protejază alimentele de alterare
- E-400 s.a. stabilizatori – păstrează consistența produsului
- E-500 s.a. emulgatori – menține structura produsului
- E-600 s.a. amplificator – al gustului și aromei
- E-900 s.a. antiinflamini – substanțe antispumante
- E-1000 s.a. îndulcitor de suc

FIȘA NR.4.

Rolul etichetei este de a informa consumatorii în mod:

- complet (o informație incompletă nu ne spune tot ceea ce trebuie să știm despre un anumit produs, ducând la probleme de consum și utilizare, cauzând prejudicii materiale sau de sănătate);
- precis (o informație imprecisă înseamnă o informare neclară, nedeslușită, fără nuanțele necesare, în funcție de particularitățile fiecărui produs, ducând la o utilizare necorespunzătoare a produsului);
- corect (o informație incorectă ne induce în eroare).

Stabiliți data fabricării și data expirării produsului.

Discutați în grup/ perechi:

- ✓ De ce este nevoie de a ne informa cu aceste date?
- ✓ Care pot fi urmările nerespectării/neobservării expirării produsului?



ACTIVITATEA NR. 2: „Valabilitatea alimentelor - studiu de caz” (10 minute)

Scopul activității: informarea participanților despre valabilitatea alimentelor și riscurile de a nu le lua în considerare în baza studiului de caz.

Descrierea studiului de caz: Mama cofetară l-a trimis pe Ionuț de 7 ani și Ilinca de 10 ani la marketul de lângă casă pentru procurarea unui pachet de smântână și a unui pachet cu lapte.

Îndată ce au intrat în acasă, mama a studiat cu mare atenție ambalajele produselor. S-a uitat cu indignare la Ilinca și a aruncat laptele și smântâna la coșul cu gunoi.

Reflecție!

- ✓ Oare de ce o fi procedat mama așa?
- ✓ De ce este supărată pe Ilinca?
- ✓ Acum cine îi explică băiatului situația?

Se convoacă discuții pentru a răspunde la întrebările băiatului.

ACTIVITATEA NR. 3: „Eticheta ” (15 minute)

Scopul activității: informarea consumatorilor în protecția și siguranța alimentelor și altor tipuri de produse.

Descrierea activității: Participanții sunt în rol de produse alimentare sănătoase și mai puțin sănătoase. Fiecare din ele având o etichetă prezentabilă și provocatoare pentru consumatori. Se propune participanților prin intermediul metodei *Ce știu? Ce vreau să știu? Ce am învățat?* să se expună cu argumente convingătoare despre rolul lor în adoptarea unui stil de viață sănătos și sigur pentru consumatori.

CE ȘTIU...?	CE VREAU SĂ ȘTIU...?	CE AM ÎNVĂȚAT...?

ACTIVITATEA NR. 4: „Interviul ” (10 minute)

Scopul activității: consolidarea cunoștințelor participanților și atragerea atenției asupra comportamentului rațional al oamenilor puși să aleagă nu de puține ori între calitatea unui produs și nevoia de satisfacție a trebuinței imediate, individuale (preț).

Descrierea activității: la sfârșitul activităților prin metoda interviului se duc discuții în perechi asupra următoarelor întrebări generalizatoare:

- ✓ în opinia dvs care ar fi tipurile de risc pentru consumatori?
- ✓ care sunt cerințele consumatorilor pentru calitatea produselor?
- ✓ cum deosebim produsele etichetate cu informații înșelătoare?
- ✓ prin ce modalități putem implementa principiile de bază ale consumatorilor?
- ✓ propuneți o recomandare în evitarea falsității informațiilor.

MODULUL X.

BENEFICIILE PRACTICĂRII ZILNICE A ACTIVITĂȚII FIZICE

ACTIVITATEA NR. 1: „Cutia cu sarcini ” (15 minute)

Scopul activității: dezvoltarea deprinderilor de practicare a activităților de educație fizică în adoptarea unui stil de viață sănătos.

Descrierea activității: Se elaborează o listă cu mișcări fizice energizante, egală cu numărul participanților. Fiecare mișcare se scrie pe o fișă aparte și se plasează într-o cutie. În altă cutie punem tot atâtea fișe, dar cu cifre scrise pe ele, de la 1 până la „n” (numărul participanților în grup). Fiecare participant extrage o cifră și o memorizează. Se explică că pe parcursul sesiunii se va numi și câte o cifră. Persoana care își va auzi cifra, va alege o sarcină din cutie și o va anunța grupului, iar acesta o va îndeplini. Alege câte un număr de fiecare dată când grupul se plictisește. După distribuirea cifrelor se anunță participanții că fiecare trebuie să inventeze câte o sarcină în mod individual pentru a conduce grupul când cifra sa va fi anunțată. Exemple de sarcini: Sărituri, sărituri în pirostii, așezări, dansul răzuștelor în perechi, box, sărituri într-un picior, sărituri în lungime, mers sportiv, cositul ierbii, fuga pe loc, etc.

ACTIVITATEA NR. 2: „Imită mișcarea ” (10 minute)

Scopul activității: stimularea interesului și formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice.

Descrierea activității: Un participant care va fi liderul, trece în mijloc, iar ceilalți se așează pe scaune în cerc. Liderul merge sau fuge pe cerc imitând un mijloc de mișcare, de exemplu o mașină, un tren sau înotul. Pe parcurs, liderul se oprește pe rând în dreptul câtorva persoane, le face un semn și acestea îl urmează, imitând mișcarea. Când liderul are din urma sa 6-10 participanți, strigă „Schimbați-vă toți!” și participanții, inclusiv el, aleargă pentru a ocupa un loc. Persoana rămasă fără loc va reîncepe activitatea printr-un alt mod de mișcare.

ACTIVITATEA NR. 3: „Cât timp m-am mișcat astăzi? ” (15 minute)

Scopul activității: monitorizarea activităților zilnice și creșterea implicării participanților în activități fizice minim 60 de minute/zi.

Descrierea activității: Participanților li se oferă câte o foaie și un pix. Aranjați în 2 echipe în formă de semicerc sunt rugați de a forma perechi față în față și de a se intervieva unul cu celălalt. Pe foile recepționate persoanele înscriu datele colectate de la coleg/colegă, nume/ prenume și timpul acordat activităților fizice în ultima săptămână. După care au loc discuții pe marginea rezultatelor înregistrate, unde se deduc recomandări și concluzii.

Nume:

Săptămâna 1	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			



Săptămâna 2	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Săptămâna 3	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			



Săptămâna 4	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

ACTIVITATEA NR. 4: „ Argumentați, Concluzionați! ” (10 minute)

Scopul activității: dezvoltarea motivației durabile pentru practicarea exercițiilor fizice, prin cunoașterea valențelor acestora.

Descrierea activității: La sfârșitul activității se propune participanților de a argumenta expresiile de mai jos, prin schițarea unui desen care ar reprezenta sensul acestora.

- ✓ Activitatea fizică contribuie la menținerea sănătății.
- ✓ Dacă practicăm exercițiile fizice, nu mai avem nevoie de medicamente.
- ✓ Gimnastica de dimineață se efectuează cu geamul deschis.

Elaborați o concluzie proprie la subiectul lecției/activității.

CHESTIONARELE DE EVALUARE A NIVELULUI DE CUNOȘȚINȚE



Se va răspunde la fiecare întrebare selectând varianta corectă. După ce s-a terminat, se vor oferi răspunsurile corecte și se va putea evalua nivelul de cunoștințe acumulate.

Mult succes!

MODULUL I

1. Care este definiția "bolilor netransmisibile"?
 - a) sunt boli care apar în urma contactului cu un agent infecțios
 - b) sunt boli cronice, cunoscute și ca boli neinfecțioase sau necontagioase
 - c) apar atunci când organismul este obosit
 - d) sunt afecțiuni care apar într-un sezon anumit (ex: iarna, primavara)
2. Care sunt factorii de risc în apariția bolilor cardiovasculare?
 - a) fumatul
 - b) vârsta
 - c) alimentația sănătoasă
 - d) toate din cele enumerate
3. Ce este diabetul zaharat?
 - a) este o afecțiune în care glicemia sau nivelul zahărului din sânge sunt mai mari decât în mod normal
 - b) este o afecțiune ce apare de obicei la femei
 - c) este o boală cronică ce apare la nivelul inimii
 - d) nu știu
4. Câte tipuri de diabet există?
 - a) diabet tip 1
 - b) diabet tip 2
 - c) diabet combinat
 - d) diabet gestațional
5. Cum se definesc tulburările de comportament alimentar?
 - a) afecțiune care rezultă dintr-o alimentație deficitară
 - b) afecțiune caracterizată printr-o dereglare persistentă a obiceiurilor alimentare sănătoase care poate duce la o serie de prejudicii pentru organism
 - c) afecțiune ce apare în urma interacțiuni cu un agent microbian
 - d) afecțiune a tractului digestiv (stomac, intestine, ficat)
6. Care sunt cele mai des întâlnite tulburări de comportament alimentar?
 - a) subnutriția
 - b) obezitatea
 - c) bulemia
 - d) intoxicațiile alimentare
7. Cum se calculează indicele masei corporale (IMC)?
 - a) înălțimea (m) adunată cu greutatea (kg)
 - b) divizarea (raportarea) greutății corporale (kg) la înălțime (m) ridicată la pătrat
 - c) înălțime (m) ridicată la pătrat divizată la greutatea corporală (kg)
 - d) înălțime (m) ridicată la pătrat minus greutatea corporală (kg)
8. Persoanele normoponderale (sau cu greutatea normală sau ideală) au un IMC între?
 - a) 25,0-29,9
 - b) > 40,0
 - c) 18,5-24,9
 - d) <18,49

MODULUL II

1. *Care din produsele alimentare, enumerate mai jos, se recomandă să le consume copiii și adolescenții zilnic?*
 - a) fructele
 - b) leguminoasele
 - c) legumele
 - d) carnea
 - e) lactatele
 2. *De câte ori pe săptămână se recomandă să consumi carne?*
 - a) zilnic
 - b) de 4-5 ori
 - c) de 2-3 ori
 - d) de câteva ori pe zi
 3. *De câte ori pe săptămână se recomandă să consumi lapte și produse lactate?*
 - a) de 2-3 ori
 - b) de 4-5 ori
 - c) zilnic
 - d) de câteva ori pe zi
 4. *Cât de frecvent se recomandă să consumi pește pe parcursul săptămânii?*
 - a) 1-2 ori pe săptămână
 - b) de 4-5 ori pe săptămână
 - c) o dată în 2-3 săptămâni
 5. *Cât de frecvent se recomandă să consumi legume crude pe parcursul săptămânii?*
 - a) zilnic
 - b) de 2-3 ori în săptămână
 - c) de 4-5 ori pe săptămână
 6. *Cât de frecvent se recomandă să consumi fructe pe parcursul săptămânii?*
 - a) de 4-5 ori pe săptămână
 - b) zilnic
 - c) de 2-3 ori în săptămână
 7. *Cât de frecvent se recomandă să consumi leguminoase (fasole, mazăre, năut ș.a.) pe parcursul săptămânii?*
 - a) 1-2 ori pe săptămână
 - b) o dată în 2-3 săptămâni
 - c) mai rar
 8. *De câte ori pe săptămână se recomandă să consumi cereale (produse de panificație, terciuri din crupe etc.)?*
 - a) zilnic
 - b) de 4-5 ori pe săptămână
 - c) de câteva ori pe zi
- 

MODULUL III

1. *E de dorit să avem un regim alimentar stabil, să mâncăm la una și aceeași oră?*
 - a) da
 - b) nu contează
2. *Câte mese în zi se consideră ca favorabile sănătății, inclusiv gustările?*
 - a) 2
 - b) 3
 - c) 3 – 4
 - d) 5
3. *Este considerată optimală durata dintre mese (în cazul antrenamentelor sportive):*
 - a) 4-5 ore
 - b) 3-3,5 ore
 - c) nu contează
4. *Bifează produsele alimentare cu valoare calorică mare:*
 - a) untul
 - b) un măr
 - c) un morcov
 - d) carnea de porc
5. *Bifează produsele alimentare cu indicele glicemic ridicat:*
 - a) tortul
 - b) cartoful
 - c) mazărea
 - d) înghețata
 - e) băuturile carbogazoase îndulcite
6. *Care băuturi, enumerate mai jos, sunt recomandate că să ți le iei în sticlă pentru antrenament?*
 - a) Coca-cola
 - b) cafea
 - c) ceai
 - d) apa

MODULUL IV

1. *Ce este "rispa alimentară"?*
 - a) toate alimentele care se pierd sau sunt aruncate, indiferent dacă acest lucru are loc în faza de producție, în magazine sau în propriile gospodării
 - b) toate produsele care le consumăm în fiecare zi
 - c) toate produsele care se strică în timpul preparării
 - d) toate produsele care se congelează
 2. *Cum putem evita "rispa alimentară" acasă:*
 - a) cumpăr mai puține produse
 - b) congelez produsele pregătite
 - c) pun produsele unde nu le este locul potrivit
 - d) nu știu
 3. *Care sunt produsele cele mai des aruncate?*
 - a) fructele și legumele
 - b) produsele conservate
- 

- c) produsele lactate
 - d) pâinea
4. *Care sunt semnele care arată că un produs nu este bun pentru consum?*
- a) este uscat
 - b) miros neplăcut
 - c) lipicios
 - d) nu are etichetă
5. *Unde se păstrează produsele lactate (iaurtul, brânza, laptele și altele)?*
- a) ușa frigiderului
 - b) în sertarele frigiderului
 - c) pe rafturile de sus
 - d) pe rafturile de jos
6. *Care este termenul de păstrare a pâinii la temperatura camerei?*
- a) o săptămână
 - b) 2-3 zile
 - c) pâinea se ține în frigider, nu la temperatura camerei
 - d) nu știu
7. *Care produse nu se păstrează în frigider?*
- a) pâinea
 - b) laptele
 - c) mierea
 - d) carnea
8. *Cu câte ore înainte de somn este sănătos să servim cina?*
- a) cu 1,5-2 ore
 - b) cu 1 oră
 - c) nu contează
9. *Ce cantitate de lichide este normal să consumăm la cină?*
- a) 1,0 litru
 - b) la necesitate
 - c) o cantitate limitată

MODULUL V

1. *Gustarea de la chindii poate conține:*
- a) carne
 - b) dulciuri
 - c) fructe
 - d) cașcaval
 - e) legume
2. *Care băuturi e preferabil să includă gustarea de la chindii?*
- a) compot
 - b) suc natural
 - c) iaurt

3. *Este sănătos să consumi băuturi reci din frigider, când îți este sete?*
 - a) da
 - b) nu
4. *La ce oră este optimal de a servi gustarea de la chindii?*
 - a) 16.00
 - b) 16.30 – 17.00
 - c) 17.00
5. *Poate avea un impact negativ asupra somnului o cină copioasă?*
 - a) nu
 - b) da
 - c) nu știu
6. *Care este ora recomandată pentru cină?*
 - a) 18.00-20.00
 - b) 19.00-21.00
 - c) 20.00
7. *Cât timp este optimal să dureze servirea cinei?*
 - a) 15-20 min.
 - b) 30 min.
 - c) la necesitate
8. *Consideri că trebuie să-ți iei zilnic la școală mâncare la pachet?*
 - a) nu
 - b) da
 - c) nu știu
9. *Care produse alimentare sunt ușor alterabile (perisabile)?*
 - a) carnea
 - b) nucile
 - c) peștele
10. *Hrana din caserolă o poți folosi și a doua zi?*
 - a) da
 - b) nu
 - c) nu știu
11. *În cât timp trebuie consumată hrana la pachet?*
 - a) în 2-3 ore
 - b) în 24 ore
 - c) nu știu

MODULUL VI

1. *Grăsimile saturate sunt:*
 - a) Lichide la temperatura camerei
 - b) Solide la temperatura camerei
 - c) Grăsimi produse prin hidrogenare
2. *De ce ar trebui să evităm consumul excesiv de grăsimi saturate?*
 - a) Pentru a menține nivelul de colesterol „rău” (LDL) în sânge

- b) Pentru a preveni afecțiunile cardiovasculare
 - c) Pentru a crește nivelul de grăsimi în corp
3. *Ce tip de grăsimi conțin acizi grași omega-3 și omega-6?*
- a) Grăsimile saturate
 - b) Grăsimile trans
 - c) Grăsimile nesaturate
4. *Unde se găsesc acizii grași omega-3?*
- a) Pești grași și semințe de in
 - b) Carne de vită și untură
 - c) Orez și paste
5. *Care sunt efectele negative ale consumului excesiv de sare asupra sănătății?*
- a) Creșterea energiei și vitalității
 - b) Reducerea riscului de afecțiuni cardiovasculare
 - c) Osteoporoza și cancerul gastric
 - d) Scăderea tensiunii arteriale
6. *Care dintre următoarele alimente se încadrează în categoria „produse bogate în sare”?*
- a) Legume proaspete
 - b) Sos de soia
 - c) Nuci nesărate
 - d) Lapte
7. *Care dintre următoarele alimente procesate pot conține o cantitate semnificativă de sare?*
- a) Salată de fructe proaspătă
 - b) Cartofi prăjiți
 - c) Ouă fierte
 - d) Orez fiert
8. *Ce este zahărul adăugat și în ce tipuri de alimente este frecvent întâlnit?*
- a) Zahărul natural prezent în fructe și legume
 - b) Zahărul adăugat în procesarea alimentelor pentru a le îmbunătăți gustul
 - c) Zahărul din produse lactate, cum ar fi iaurturile aromate
 - d) Zahărul din leguminoase și nuci
9. *Ce probleme de sănătate pot fi asociate cu consumul excesiv de zahăr?*
- a) Diabetul zaharat și bolile de inimă
 - b) Obezitatea și cancerul
 - c) Doar afecțiuni dentare
 - d) Hipertensiunea arterială și osteoporoza
10. *Ce categorie de produse alimentare ar trebui evitată deoarece conține grăsimi hidrogenizate?*
- a) Maioneză și brânză topită
 - b) Băuturi energizante
 - c) Produse alimentare cu adaos de aditivi alimentari
 - d) Margarina și alte produse similare preparate pe bază de grăsimi hidrogenizate

MODULUL VII

1. *Selectați principalele funcții ale apei în corp:*

- a) Reglează temperatura corpului

- b) Ne ajută să nu mai transpirăm
 - c) Favorizează digestia
 - d) Este parte componentă doar a unor organe
 - e) Formează saliva
2. *Care reguli de consum a apei sunt corecte?*
- a) Dimineața se începe cu consumul unui pahar de apă
 - b) Este strict interzis consumul apei în timpul mesei
 - c) Un pahar de apă se consumă atunci când suntem obosiți și lipsiți de energie
 - d) Dacă am uitat să bem apă în timpul zilei, o putem face seara în cantități nelimitate
 - e) În timpul antrenamentului sportiv nu avem voie să bem apă
3. *Norma zilnică de lichide este alcătuită atât din apă și băuturi, cât și din produsele alimentare consumate:*
- a) Adevărat
 - b) Fals
4. *Selectează produsele și băuturile care deshidratează corpul (contribuie la eliminarea apei):*
- a) Băuturile alcoolice
 - b) Cafeaua
 - c) Supa
 - d) Sucul
 - e) Laptele

MODULUL VIII

1. *Ce beneficii aduc fructele și legumele pentru dezvoltarea copiilor?*
- a) furnizează calorii pentru creștere
 - b) oferă energie pentru activități fizice intense
 - c) furnizează vitamine, minerale și fibre esențiale pentru creștere și dezvoltare
 - d) ajută la dezvoltarea masei musculare
2. *Care dintre următoarele afirmații despre consumul regulat de fructe și legume este adevărată?*
- a) contribuie la deteriorarea sistemului imunitar
 - b) reduce absorbția de minerale în organism
 - c) asigură aportul necesar de nutrienți pentru o creștere și dezvoltare sănătoasă
 - d) nu are impact asupra sănătății în general
3. *Care este rolul antioxidantilor și substanțelor fitochimice din fructe și legume?*
- a) favorizează îngrășarea
 - b) protejează celulele de daunele provocate de radicalii liberi și previn bolile cronice
 - c) îmbunătățesc performanța sportivă
 - d) nu au niciun efect asupra sănătății
4. *Cum ajută fibrele alimentare conținute în fructe și legume pentru menținerea sănătății digestive?*
- a) favorizează constipația
 - b) sporesc riscul de balonare
 - c) mențin un sistem digestiv sănătos și previn constipația
 - d) reduc absorbția nutrienților

5. *Care este momentul optim al zilei pentru consumul de fructe?*
 - a) seara, înainte de culcare
 - b) prima parte a zilei
 - c) după masă
 - d) în timpul exercițiilor fizice
6. *De ce se recomandă evitarea consumului de fructe seara?*
 - a) pentru că fructele au un conținut ridicat de calorii seara
 - b) pentru că metabolismul seara încetinește, iar zaharurile din fructe se vor transforma în rezerve de țesut adipos în timpul repausului
 - c) pentru că nu se digeră corect pe timpul nopții
 - d) pentru că nu sunt la fel de sățioase seara
7. *Cum influențează nivelul de activitate fizică cantitatea recomandată de fructe și legume consumate?*
 - a) nu are nicio influență
 - b) cu cât nivelul de activitate fizică este mai scăzut, cu atât trebuie consumate mai multe fructe și legume
 - c) cu cât nivelul de activitate fizică este mai scăzut, cu atât trebuie consumate mai puține fructe și legume
 - d) cu cât nivelul de activitate fizică este mai ridicat, cu atât trebuie consumate mai puține fructe și legume

MODULUL IX

1. *Care sunt pașii de urmat în traseul alimentar în market, conform listei prezentate?*
 - a) Citirea etichetei nutriționale înainte de a plăti
 - b) Verificarea coșului de cumpărături după plata produselor
 - c) Selectarea produselor alimentare după preferințe și resurse disponibile
 - d) Selectarea produselor alimentare conform listei de cumpărături
2. *Care dintre următoarele secțiuni din market cuprinde carne și pește proaspăt?*
 - a) Secțiunile de produse lactate și ouă
 - b) Secțiunile de cereale și leguminoase
 - c) Secțiunea de produse de panificație
 - d) Secțiunea de carne și pește proaspăt
3. *Ce tip de produse pot fi incluse pentru o alimentație echilibrată:*
 - a) lactate locale
 - b) fructe și legume locale
 - c) carnea de vită de import
4. *Ce informații conține eticheta nutrițională:*
 - a) lista ingredientelor
 - b) țara de origine sau locul de proveniență
 - c) declarația nutrițională
 - d) instrucțiuni de utilizare
5. *Ce tip de practici înșelătoare folosite de producători există:*
 - a) minus în kilograme
 - b) re-marcarea datelor pe eticheta nutrițională
 - c) oferirea cardurilor de reducere
 - d) declarațiile nutriționale false

EXERCIȚIILE FIZICE ȘI JOCURILE INTERACTIVE CU MINGEA



Inventar: Scăriță - 2 un., conuri - 10 un., jaloane - 10 un., porți mici - 4 un., porți 5x2 - 2 un., veste - 16 un., mingi - 10 un.

*un. - unitate

Transmiterea (pasarea) mingii în pătrat

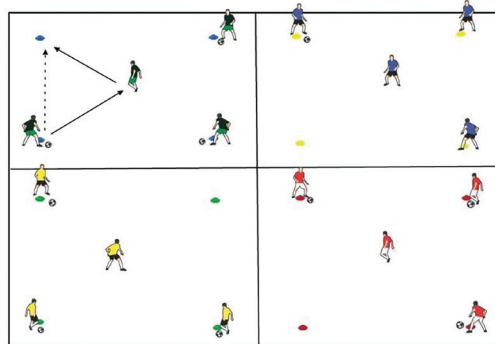
Organizarea: Pe teren cu dimensiunea de 20x16m se marchează din jaloane 4 pătrate cu latura de 8 m.

Sarcina: Primirea și transmiterea (pasarea) mingii în mișcare. Schimbarea jucătorului din centru cu un alt jucător peste 1 minut.

Condițiile:

- ✓ Câte 4 jucători în pătrat.
- ✓ Trei jucători cu mingi la colțurile pătratului, al patrulea jucător – în centru fără minge.
- ✓ Jucătorul din centru primește mingea și din a doua atingere o transmite în colțul liber.
- ✓ Jucătorul care a pasat se deplasează spre colțul liber, și primește pasa de la jucătorul din centru.

Durata: 20 minute



Joc 1x1 cu 2 ajutători

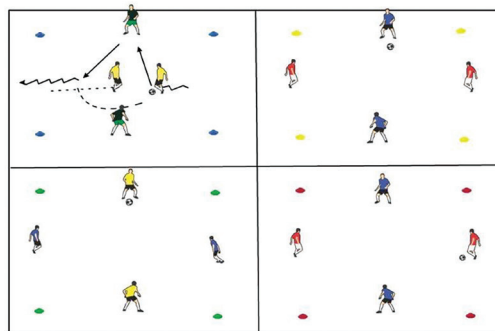
Organizarea: Terenul cu dimensiunea de 20x16m se împarte în 4 pătrate. În fiecare pătrat, câte 4 jucători împărțiți în perechi. Câte o minge la pereche.

Sarcina: Folosind driblarea sau ajutătorii de pe laturi, a intra cu mingea după linia (latura) adversarului.

Condițiile:

- ✓ Jucătorii sunt amplasați pe laturile pătratului.
- ✓ Perechile joacă pe rând: o pereche joacă, a doua pereche în rol de ajutător.

Durata: 20 minute

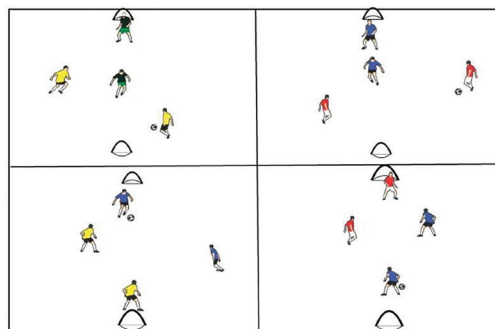


Joc de instruire 2x2

Organizarea: Teren cu dimensiunea de 40x40m este împărțit în 4 părți egale.

Sarcina: Joc fotbal 2x2. În timpul deținerii controlului mingii în echipă sunt 2 jucători. În timpul pierderii controlului – un portar și un jucător. Se creează situația de 2x1.

Durata: 25 minute



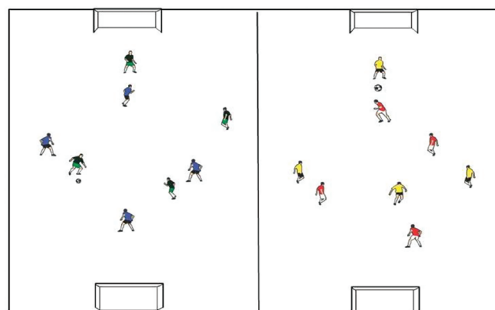
Joc de instruire 4x4

Organizarea: Teren cu dimensiunea de 20x16m este împărțit în 2 părți.

Sarcina: Joc fotbal (în formă liberă).

Accent: calitatea transmiterii mingii, primirea mingii după transmitere (pasă), folosirea driblingului. Remunerarea folosirii driblingului, a inițiativei și gândirii nestandarde în joc.

Durata: 25 minute



Conducerea mingii cu schimb de direcție și rupere de ritm

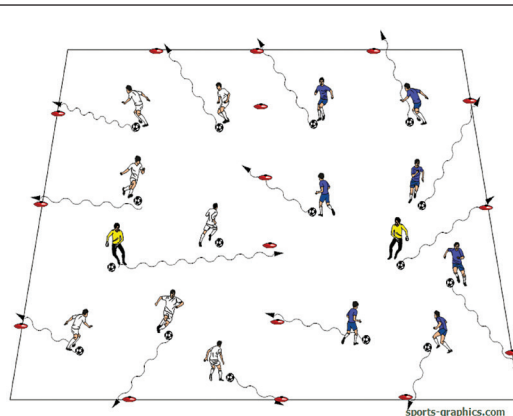
Organizarea: Teren de joc cu dimensiunea de 18x20 metri. Pe perimetrul și în interiorul terenului sunt aranjate jaloane (16 jucători – 16 jaloane).

Condițiile:

- ✓ Fiecare jucător are la el mingea.
- ✓ Jucătorii conduc liber mingea în diferite direcții pe suprafața terenului de joc.
- ✓ La semnalul antrenorului, fiecare jucător este obligat să accelereze și să ocolească unul din jaloanele aranjate pe terenul de joc.

Accentul: Conducerea mingii, controlul mingii în momentul accelerării, orientarea pe terenul de joc.

Durata: 17 minute



Stația de frecvență alergării cu conducerea balonului și schimb de direcție

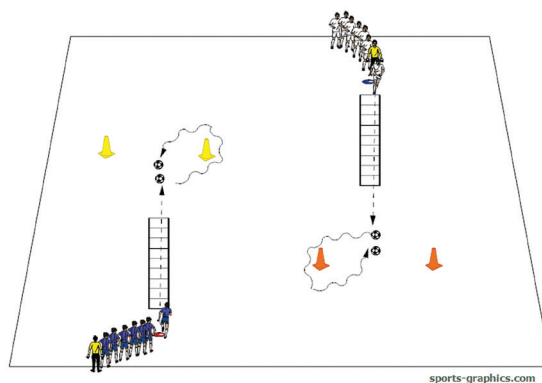
Organizarea: Echipa se împarte în două grupuri. În fața fiecărui grup sunt aranjate: o scăriță, două mingi și cîte două conuri.

Condițiile: Grupurile de jucători se poziționează pe diagonală unul față de altul.

Sarcina: De efectuat elementele de frecvență alergării la scăriță, de preluat mingea și de ocolit unul din conuri care este aranjat pe partea stângă și dreaptă în fața de scăriței.

Accentul: Elementele de frecvență alergării nu se fac în viteză. De atras atenția la poziția corpului jucătorului, poziția capului, mișcarea mâinilor și a picioarelor.

Durata: 17 minute



Conducerea mingii cu schimb de direcție și dueluri 1x1

Organizarea: Terenul de joc cu dimensiunea de 18x20 m este divizat în jumătate și limitat de două linii paralele în așa fel ca să avem două terenuri de joc cu dimensiunea de 18x10 m. Jucătorii se împart în patru grupuri. Două grupuri de jucători vor face exercițiul pe un teren, celelalte două se vor ocupa pe al doilea teren de joc.

Sarcina: Jucătorul A1 conduce mingea, jucătorul B1 cu funcții de fundaș întâmpină în viteză jucătorul A1. Jucătorul A1 are sarcina de a dribla fundașul și să treacă cu mingea la picior printre una din porțile adversarului.

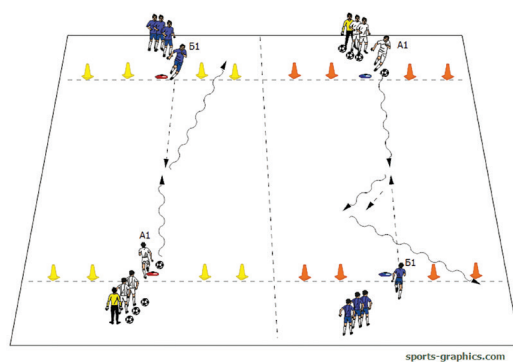
Condiții:

- ✓ Pe fiecare teren de joc sunt aranjate patru porți din conuri, cu dimensiunea de 2 metri.
- ✓ La mijlocul segmentului dintre porți se află un jalon.
- ✓ Jucătorii se împart în două echipe «A» și «B».
- ✓ Mingea se află la jucătorii din echipa «A».

Accentul: Conducerea mingii, rapiditatea schimbării vitezei. Luarea deciziei de schimbare a direcției.

Variante: Competiție între echipe.

Durata: 21 minute



Conducerea mingii cu schimb de direcție și rupere de ritm

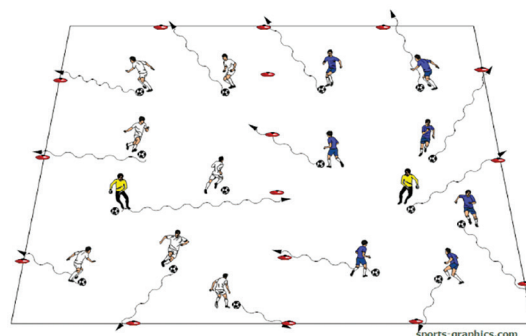
Organizarea: Teren de joc cu dimensiunea de 18x20 m. Pe perimetrul și în interiorul terenului sunt aranjate jaloane (16 jucători – 16 jaloane).

Condițiile: Fiecare jucător are la el mingea.

Sarcina: Jucătorii conduc liber mingea în diferite direcții pe suprafața terenului de joc. La semnalul antrenorului, fiecare jucător este obligat să accelereze și să ocolească unul din jaloanele aranjate pe terenul de joc.

Accentul: Conducerea mingii, controlul mingii în momentul accelerării, orientarea pe terenul de joc.

Durata: 17 minute

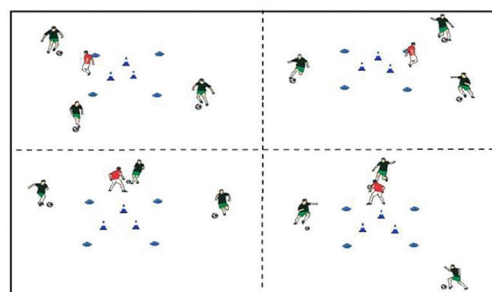
**Joc «Apărătorul castelului»**

Condițiile: Trei jucători cu mingea în teren, un jucător – „apărătorul castelului” fără mingea.

Sarcina: Jucătorii cu mingea încearcă să distrugă castelul (conuri), străduindu-se să țintească în conuri cu mingea, fără a intra în pătrat. „Apărătorul castelului” încearcă să evite distrugerea castelului. Schimb de roluri, fiecare 1 minut sau după distrugerea totală a castelului.

Accentul: Conducerea mingii cu transmiterea acesteia. Transmiterea mingii cu ambele picioare.

Durata: 18 minute

**Duel 1x1 cu finalizare**

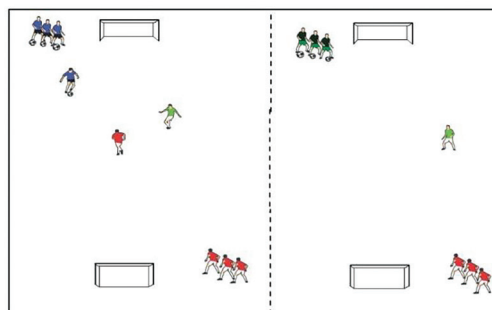
Organizarea: Două terenuri de joc 18x10 metri. Pe fiecare parte câte 2 porți.

Condițiile: Două echipe a câte 4 jucători.

Sarcina: În teren intră câte un jucător din fiecare echipă și joacă 1x1 cu finalizare.

Accentul: Primirea mingii (prima atingere), transmiterea mingii. Remunerarea executării primirii și transmiterii mingii folosind ambele picioare.

Durata: 20 minute

**Conducerea mingii pe spațiu limitat cu adversitate**

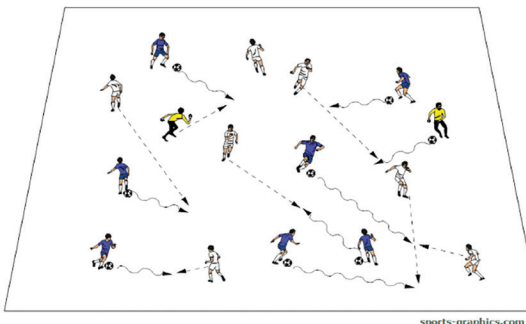
Organizarea: Suprafața de joc 20x18 metri. Echipa se împarte în două grupuri.

Condițiile: Jucătorii unui grup au în posesie mingi, fiecare cu mingea; celălalt grup de jucători sunt fără mingi.

Sarcina: Jucătorii conduc mingea pe suprafața de joc în diferite direcții, jucătorii fără mingi pun presiune pe ei, dar nu intră în deposedare. Grupurile se schimbă cu sarcina la semnalul antrenorului.

Accentul: Jucătorii conduc mingea în condiții de presiune, pusă de adversar. Driblarea adversarului.

Durata: 15 minute



Joc «regele ringului»

Organizarea: Același teren de joc, împărțit în jumătate. În spatele terenului de joc sunt aranjate scărițe de coordonare și conuri pe linie dreaptă.

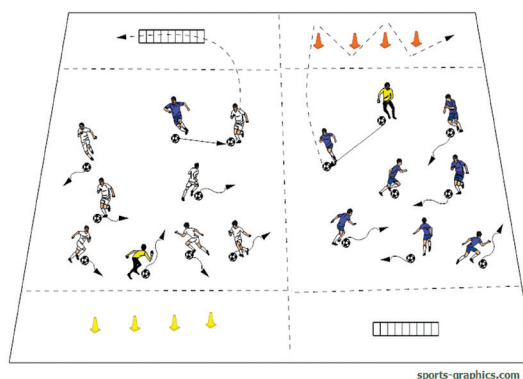
Condițiile:

- ✓ Fiecare jucător are mingea la el.
- ✓ Un jucător încearcă să dezbătă mingea la ceilalți. Jucătorul, căruia i-a fost dezbătută mingea, execută elementele de coordonare la scăriță și alergare cu pași alăturați la conuri, apoi se întoarce în joc.
- ✓ Schimbul jucătorului care dezbătă mingea – peste 1 minut.

Sarcina: Conducerea mingii cu plecarea în zona liberă, de la jucătorul care depozitează.

Accentul: Viziunea terenului, conducerea mingii cu interiorul și exteriorul gleznei ambelor picioare. Mingea permanent se află sub controlul jucătorului. La conducerea mingii folosim ambele picioare. Plecăm cu mingea pe spații libere. Accelerare.

Durata: 20 minute

**Dueluri 1x1 la patru porți**

Organizarea: Spațiu de joc 20x18 m. Echipa se împarte în două grupuri de jucători: grupul de atac și grupul defensiv. Pe spațiul de joc sunt aranjate patru porți mici din conuri.

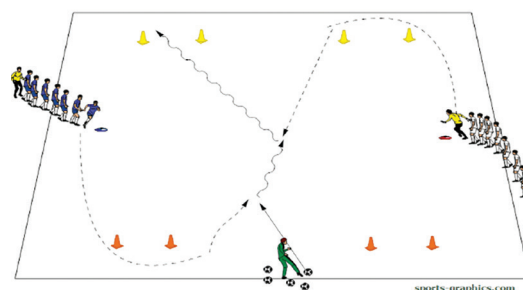
Condițiile:

- ✓ Două grupuri de jucători se poziționează la capetele de pe marginea terenului de joc.
- ✓ Antrenorul cu mingea este situat între porțile mici din partea grupului de atac.

Sarcina: Câte un jucător din fiecare grup inițiază exercițiul la semnalul antrenorului. Fiecare din ei ocolește în alergare porțile sale mici. Jucătorul din grupul de atac, primește mingea de la antrenor și încearcă să pătrundă cu mingea în una din porțile opuse. Sarcina jucătorului din defensivă este de a depozeda adversarul de minge și a marca gol în cele două porți opuse.

Accentul: Poziția corectă a corpului la fundași în faza defensivă.

Durata: 20 minute

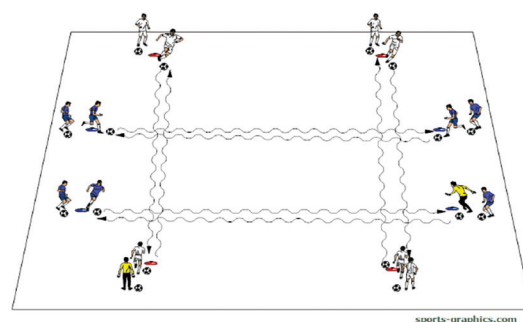
**Conducerea mingii, driblare**

Organizarea: Teren de joc cu dimensiuni de 30x30 m; se marchează din copete un careu; jucătorii se poziționează cu mingile pe laturile careului.

Sarcina: Conducerea mingii în diferite moduri la semnalul antrenorului. Executarea fentelor.

Accentul: Viziunea terenului, conducerea mingii cu interiorul și exteriorul gleznei. Mingea permanent se află sub controlul jucătorului.

Durata: 10 minute



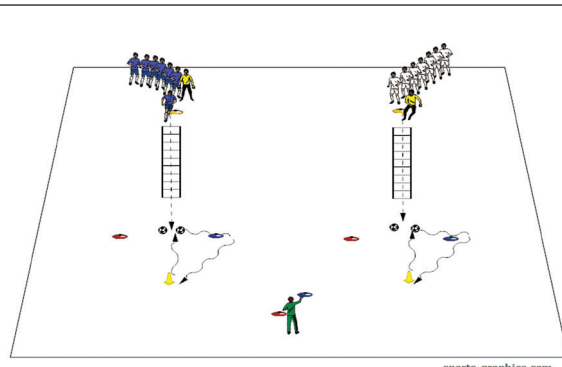
Stația de frecvență alergării cu conducerea mingii și reacție vizuală

Organizarea: Jucătorii se împart în două grupuri. În fața fiecărui grup este aranjată o scăriță de coordonare. După scăriță la o distanță de trei pași, între două capete de culori diferite se află mingea.

Sarcina: Se execută elementele de frecvență alergării și coordonare la scăriță. Preluarea mingii, la semnalul antrenorului (culoarea copetei), conducerea mingii în direcția copetei de culoare respectivă.

Accentul: La conducerea mingii - mingea permanent se află sub controlul jucătorului.

Durata: 17 minute



Dueluri 1x1 la trei porți (atacantul este poziționat lateral)

Organizarea: Spațiu de joc – sala sportivă; după posibilitate se divizează în două părți egale. Pe fiecare spațiu de joc sunt aranjate o poartă cu portar și două porți mici din conuri. Echipa se împarte în patru grupuri, condițional echipa A (atacanți) și echipa B (fundași).

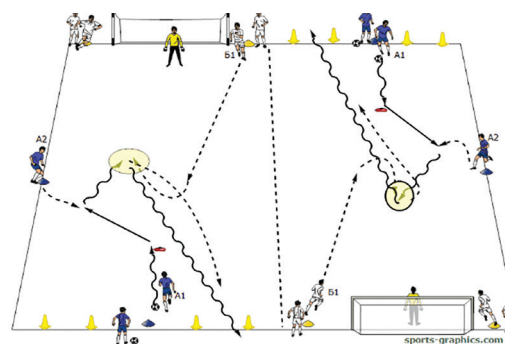
Condițiile:

- ✓ Atacanții formează două grupuri A1 și A2.
- ✓ A1 se poziționează între cele două porți mici din conuri.
- ✓ A2 se poziționează pe marginea suprafeței de joc.
- ✓ Fundașii B se poziționează pe linia de fund a porții sale.

Sarcina: A1 conduce mingea pînă la copetă. Fundașul îi iese în față, A1 transmite mingea la A2. Sarcina fundașului este de a deposeda jucătorul A2 de minge, care încearcă să urce în atac pe extremă.

Accentul: Nu permitem atacantului să plece în spate. Concentrația numai la minge. Deposdarea în momentul potrivit, folosind corpul pentru a îndepărta atacantul de minge.

Durata: 18 minute



Transmiterea (pasarea) mingii în pătrat

Organizarea: Pe teren cu dimensiune de 20x16m se marchează 4 pătrate cu latura de 8 m din jaloane.

Condițiile:

- ✓ Câte 4 jucători în pătrat.
- ✓ Trei jucători cu mingi la colțurile pătratului, al patrulea jucător – în centru, fără minge.
- ✓ Jucătorul din centru primește mingea și din a doua atingere o transmite în colțul liber.
- ✓ Jucătorul care a pasat se deplasează spre colțul liber și primește pasa de la jucătorul din centru.

Sarcina: Primirea și transmiterea (pasarea) mingii în mișcare. Schimbarea jucătorului din centru cu alt jucător peste 1 minut.

Accentul: Primirea: Prima atingere, îndreptând mingea spre direcția transmițerii acesteia, cu piciorul convenabil. Transmiterea (pasarea): întoarcerea gleznei, plasarea piciorului de sprijin, poziția corpului. Efectuarea primirii mingii cu ambele picioare.

Durata: 20 minute



JOC 1x1 cu 2 ajutători

Organizarea: Terenul cu dimensiunea de 20x16m se împarte în 4 pătrate. În fiecare pătrat sunt câte 4 jucători împărțiți în perechi. Câte o minge la pereche.

Condițiile:

- ✓ Jucătorii sunt amplasați pe laturile pătratului.
- ✓ Perechile joacă pe rând: o pereche joacă, a doua pereche în rol de ajutător.

Sarcina: Folosind driblarea sau ajutătorii de pe laturi, a intra cu mingea după linia (latura) adversarului.

Accentul: calitatea transmiterii mingii, primirea mingii după transmitere (pasă).

Durata: 20 minute

**Stația de frecvență alergării cu pasarea mingii**

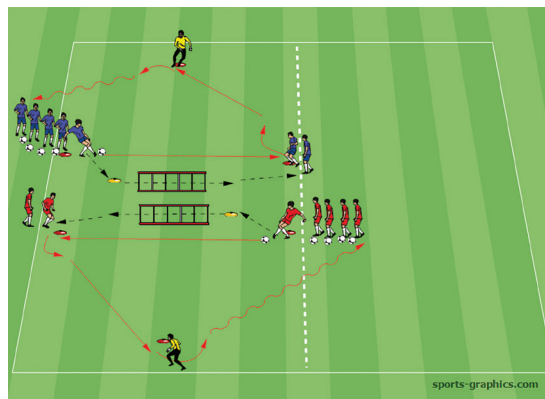
Organizarea: Pe spațiul 20x18 m. sunt aranjate din jaloane două figuri sub formă de triunghiuri. Între triunghiuri sunt amplasate două scărițe. Jucătorii sunt împărțiți în două grupuri a câte 8 jucători.

Condițiile: 5 jucători se poziționează la jalonul de inițiere a exercițiului din fața scăriței, câte doi jucători la jalonul din față și câte un jucător la jalonul din centul triunghiului. Câte cinci mingi la fiecare grup de jucători.

Sarcina: Se pasează jucătorului poziționat în față, jucătorul care a pasat efectuează exerciții de frecvență alergării la scăriță și ocupă poziția în spatele coloanei unde a pasat. Coechipierul care a primit pasa, pasează jucătorului de la jalonul din centru și pleacă într-o direcție cu pasa. Jucătorul de la jalonul din centru primește mingea și o conduce la jalonul de inițiere a exercițiului.

Accentul: Toate elementele de frecvență alergării la scăriță se execută fără crispare (liber).

Durata: 20 minute

**Pasarea și primirea mingii în triunghi**

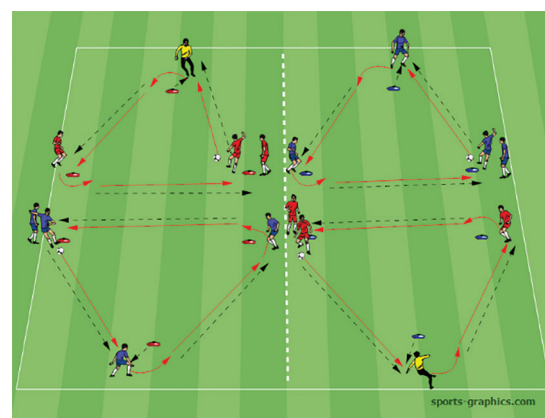
Organizarea: Două spații de joc cu dimensiuni de 20x18 m; în fiecare din ele sunt aranjate jaloane în formă de triunghiuri; distanța între jaloane este de 8-10 m. Echipa se împarte în două grupuri de jucători.

Condițiile: În fiecare figură din jaloane, execută exercițiul câte patru jucători. La jalonul de inițiere a exercițiului se poziționează doi jucători, la celelalte câte un jucător. Mingea se află la jalonul cu doi jucători.

Sarcina: Pasarea mingii coechipierului cu interiorul gleznei piciorului și mișcare în direcția pasei. Sarcina jucătorilor, care primesc pasa: demarcarea de la jalon, creându-și spații libere, primirea pasei (prima atingere) în mișcare și pasarea mingii cu interiorul următorului coechiper.

Accentul: Poziționarea piciorului de sprijin în momentul pasei; poziția piciorului cu care șutăm. De atras atenție la poziția vârfului labei piciorului în momentul pasei. Primirea mingii în mișcare.

Durata: 20 minute



Careuri 3x1

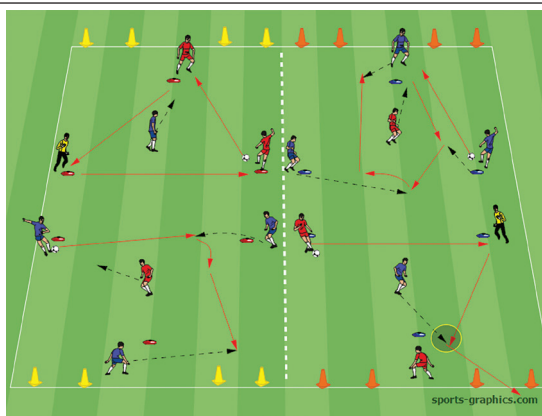
Organizarea: Pe două spații de joc cu dimensiuni de 20x18 m, sunt aranjate din jaloane aceleași triunghiuri, cu aceleași dimensiuni, ca și în exercițiul precedent. Pe liniile de fund a celor două terenuri, sunt aranjate patru perechi de porți formate din conuri, cu mărimea de 2 metri.

Condițiile: Pe suprafața triunghiurilor se joacă careu 3x1. Jucătorii care fac deposedare, se schimbă la semnalul antrenorului.

Sarcina: Pentru jucătorii care fac posesie, primirea și pasarea mingii în condiții de joc. Sarcina jucătorului care face deposedare constă în deposedare și marcarea golului în una din porțile mici din conuri situate pe linia de fund.

Accentul: Mișcare și demarcare pentru primirea pasei. Primirea mingii în mișcare. Pasa numai cu interiorul (latul) gleznei piciorului.

Durata: 20 minute

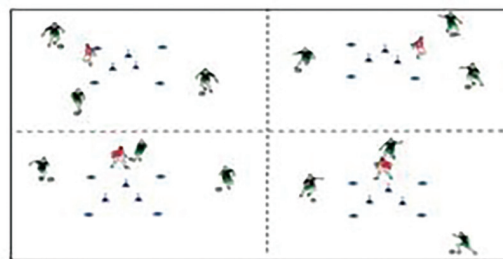
**Joc «Apărătorul castelului».**

Condițiile: Trei jucători cu mingea în teren, un jucător – „apărătorul castelului” fără mingea.

Sarcina: Jucătorii cu mingea încearcă să distrugă castelul (conuri), stăruindu-se să țintească în conuri cu mingea, fără a intra în pătrat. „Apărătorul castelului” încearcă să evite distrugerea castelului. Schimb de roluri, fiecare 1 minut sau după distrugerea totală a castelului.

Accentul: Conducerea mingii cu transmiterea acesteia. Transmiterea mingii cu ambele picioare.

Durata: 18 minute

**Duel 1x1 cu finalizare**

Organizarea: 2 terenuri de joc 18x10 m. Pe fiecare parte câte 2 porți.

Condițiile: Două echipe câte 4 jucători.

Sarcina: În teren intră câte un jucător din fiecare echipă și joacă 1x1 cu finalizare.

Accentul: Primirea mingii (prima atingere), transmiterea mingii. Remunerarea executării primirii și transmiterii mingii folosind ambele picioare.

Durata: 20 minute

**Transmiterea mingii în mișcare, în perechi**

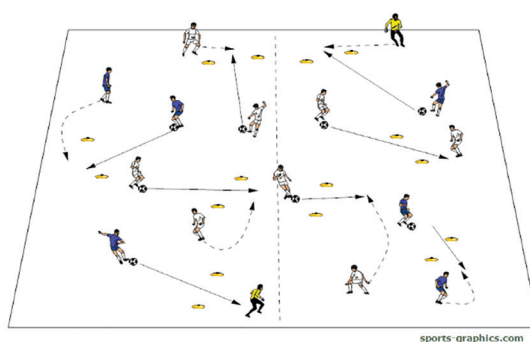
Organizarea: Terenul de joc 18x16 m se divizează în două terenuri de joc egale ca mărime 16x9 m. Echipa se împarte în două grupuri. Jucătorii fiecărui grup formează perechi.

Condițiile: Pe fiecare teren de joc, sunt aranjate haotic porți mici din jaloane. Fiecare pereche de jucători au în posesie câte o minge.

Sarcina: Conducerea și transmiterea mingii coechipierului, printre porțile mici.

Accentul: Transmitere precisă printre jaloane, cu interiorul gleznei ambelor picioare.

Durata: 15 minute



BIBLIOGRAFIA

1. BAHNAREL, I.; OSTROFET, GH.; CIOBANU, E.; TAFUNI, O. et all. Igiena generală. Manual, CEP „Medicina”. Chișinău, 2022. 420 p. ISBN 978-9975-162-35-7.
2. BARBARA O. Schneemann, Nutrition Labeling for Foods: Which Approaches Are Useful, Karger AG, Basel 2020, PMID: 33502352.
3. BILIC M., Sănătatea are gust, Bucuresti, 2010.
4. CEBANU L., CAZACU-STRATU A., Educația pentru sănătate în instituția preșcolară. Ghid metodologic. Tipografia Print-Caro, Chișinău, 2015, 124.p. ISBN 978-9975-56-234-8.
5. CAZACU-STRATU A., CEBANU S., ș.a. Ghid de bune practici în alimentația elevilor. Chișinău, 2018, 43 p. ISBN 978-9975-56-672-8.
6. CERNELEV O. Cursul online: Calitatea produselor alimentare: <https://hygiene.thinkific.com/courses/calitatea-produselor-alimentare>
7. CERNELEV O. Eticheta nutrițională-sursă vitală de informare a consumatorului privind evitarea riscurilor. În: Revista Sănătate publică, economie și management în medicină. Chișinău, 2016, nr. 6 (70), p. 121-124.
8. CERNELEV O., ZEPCA V., RUSU L., CUMPANA V. Ghidul tânărului NEET, elaborat în cadrul proiectului “Serviciul Inclusiv: EduCare pentru deprinderi de viață” realizat de A.O. PRINCIPII SĂNĂTOASE cu suportul Fundației Est-Europene. Chișinău, 2022.
9. CHIRLICI A., JALBA U. Igiena alimentației: compendiu de lucrări practice. USMF „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Medicina, 2000, p. 33-72.
10. CROITORU C., CIOBANU E., (autori coord.). Ghid de bune practici: Alimentație adecvată, siguranța alimentelor și schimbarea comportamentului alimentar. Chișinău, 2019. Tipogr. «Print-Caro», 164 p. ISBN 978-9975-56-590-5.
11. ENEA V., Tulburările de comportament alimentar și obezitatea la copii. Chișinău, 2017.
12. FRIPTULEAC G., Igiena mediului, vol. 1, Centrul Editorial-Poligrafic Medicina, Chișinău, 2012.
13. FRIPTULEAC G., ȘALARU I., BERNIC V., Estimarea impactului calității apei potabile asupra stării de sănătate a copiilor, Chișinău, 2013.
14. GHID PRIVIND SIGURANȚA ALIMENTARĂ ȘI STANDARDELE SANITARE ȘI FITOSANITARE PENTRU COMERȚUL CU UNIUNEA EUROPEANĂ. Proiectul “Vizibilitate și Comunicare pentru AA/DCFTA”. EU4Business, Chișinău, 2019. 28 p. www.eu4business.eu/mo/moldova.
15. GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018–2030: more active people for a healthier world (2018); ISBN 978-92-4-151418-7.
16. GORAȘ M., BODRUG-LUNGU, V. ș.a. Educație pentru sănătate (discipline opțională). Suport didactic pentru cadrele didactice. Centrul Educațional “Pro Didactica”. Tipogr. “Bons Offices”, 349 p. Chișinău, 2019. ISBN 978-9975-3259-6-7.
17. HADÎRCĂ M., CEBANU L., (coautor), Analiza stării de fapt privind educația pentru sănătate în învățământul preuniversitar.
18. HANCU N., Obezitatea și dislipidemiile În practica medicală - ghid de buzunar pentru medical practician, Editura Infomedica, 1998.
19. HOTĂRÂREA GUVERNULUI NR. 57 din 11.02.2019 pentru aprobarea regulamentelor sanitare privind exploatarea și comercializarea apelor minerale naturale;
20. JOHN W. BAYNES, MAREK H. DOMINIC ZAK, “Biochimie medicală”.
21. LEGEA NR. 299 din 3 noiembrie 2022, privind prevenirea pierderii și risipei de alimente. Publicată în MO nr. 374-382, art.697.
22. LINDA KELLY DEBRUYNE, KATHRYN PINNA, ELEANOR NOSS WHITNEY „Nutriție și Dietetică”.

23. MEȘINA V. Metodele de cercetare și evaluare a stării funcționale a organismului uman în timpul lucrului cu efort fizic. În: Elaborare metodică la disciplina Ig. Muncii. Chișinău 2013, p.13- 20.
24. MINISTERUL SĂNĂTĂȚII ROMÂNIA, SOCIETATEA DE NUTRIȚIE. Ghidul alimentației sănătoase, 2006, p.131-152.
25. MOCANU I., CERNELEV O. Ghidul de buzunar al consumatorului, elaborat în cadrul proiectului Building consumers activism finanțat de Ambasada SUA. Chișinău, 2019.
26. OPOPOL N., OBREJA G., CIOBANU A., „Nutriția în sănătatea publică” Casa editorial-poligrafică Bons Offices Chișinău, 2006.
27. PÉREZ-RODRIGO, C., ARANCETA, J., (2006). Nutrition education in schools: experiences and challenges. European Journal of Clinical Nutrition, 60(5), 43-50.
28. PROGRAMUL NAȚIONAL DE PREVENIRE ȘI CONTROL AL BOLILOR NETRANSMISIBILE PRIORITARE în Republica Moldova pentru anii 2023-2027, aprobat prin Hotărârea Guvernului 129 din 15 martie 2023. Publicată în MO nr. 138-140, art. 306.
29. RASMUSSEN, M., KRØLNER, R., KLEPP, K.I., et al. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3, 22.
30. SAREEN S. GROPPER, JACK L. SMITH, JAMES L. GROFF, “Advanced Nutrition and Human Metabolism”.
31. SILITRARI N., TABUNCIC N., RACU M.V., BERARI D., CURTEANU A., ONEA L., Suportul de curs „Educație pentru sănătate și prevenirea bolilor netransmisibile” Chișinău, 2021.
32. SILISTARI N., EȘANU A., ș.a. Dreptul la sănătate. Promovarea sănătății. Suport de curs. Chișinău, 2021.
33. SPÎNU C., HOLBAN T., GURIEV, V., SPÎNU, I. Hepatite virale și HIV: aspecte etiologice, epidemiologice, clinice, diagnostic de laborator, tratament și profilaxie. Ch.: S. n., 2013. 296 p.– ISBN 978-9975-118-12-5.
34. SUVEICA L., CERNELEV O., CARA O., Nutriția Umană, Ghid practic, Chișinău 2020.
35. TOPADA A., Promovarea mâncării la pachet ca o alternativă a alimentației elevilor pe parcursul orelor petrecute în școală – Ghid pentru elevi, părinți și profesori școlari. Journal of School and University Medicine 2018;5(4):23-38.
36. ZEPKA V., SUVEICĂ L., BRATUȚEL A., Ghid de alimentație sănătoasă pentru elevi, profesori și părinți. Journal of School and University Medicine 2019;6(3):35-59.
37. 855 DE JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI, Ghidul Animatorului, Chișinău, 2005. „The Kid’s Healthy Eating Plate” Harvard T.H. Chan School of Public Health (<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/>;
38. UNESCO, UNICEF, World Food Programme, Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization, „Ready to learn and thrive. School Health and nutrition around the world”, 2023.
39. WHO „Spotlight on adolescent health and well-being”, Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada International report, 2020;
40. WHO „Domestic water quantity, service level and health”, second edition, 2020.
41. WHO. Vienna Declaration on nutrition and NCDs in the context of Health 2020. 2013. p.1-3
42. WHO. report: increasing physical activity could save the EU billions annually. <https://www.who.int/europe/news/item/17-02-2023-new-who-oecd-report--increasing-physical-activity-could-save-the-eu-billions-annually>
43. WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

CZU 613.9

G 49

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Ghidul formatorului: Modelarea stilului sănătos de viață prin alimentație echilibrată și practicare zilnică a activității fizice în rândul adolescenților și tinerilor / Olga Cernelev, Victor Zepca, Lilia Cebanu [et al.]; [AO] Principii Sănătoase. – Chișinău: [S. n.], 2023 (Print-Caro). – 100 p.: fig., tab. color.

Aut. indicați pe verso f. de tit. – Bibliogr.: p. 98-99 (43 tit.). – Apare cu suportul financiar al Companiei Naționale de Asigurări în Medicină. – [1000] ex.

ISBN 978-9975-175-42-5.

Tipar executat la Tipografia „Print Caro”, mun. Chișinău, str. Columna, 170