

ETAPELE DE DEZVOLTARE A UNEI CAMPANII DE COMUNICARE PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

Instruirea cadrelor didactice **octombrie 2022**



OBIECTIVELE SESIUNII:

➤ 1. Explicarea pașilor în dezvoltarea unei campanii de comunicare pentru schimbarea comportamentului

➤ 2. Dezvoltarea abilităților de proiectare a intervențiilor pentru schimbarea comportamentului

➤ 3. Discutarea metodelor de evaluare a activităților în cadrul campaniei de comunicare

Ce este o campanie de promovare a sănătății prin comunicare?

„Încercări intenționate de a informa și influența comportamentele unui public într-o perioadă de timp specificată, folosind un set de instrumente, metode și canale de difuzare a mesajelor pentru a produce schimbări de cunoștințe, atitudini și practici favorabile sănătății”



IMPORTANT!

Schimbarea cunoștințelor, a convingerilor sau a atitudinilor cu privire la un comportament **NU** este adesea suficientă pentru a schimba comportamentul. **DAR**, fără cunoștințe și modificare de atitudini este dificil de a obține o schimbare de comportament.

ETAPELE DE DEZVOLTARE A UNEI CAMPANII DE COMUNICARE PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII LA NIVEL DE ȘCOALĂ



**Împreună
pentru sănătate!**

Obținerea suportului în cadrul comunității școlare:

- Organizați o ședință cu persoanele cheie din școală/comunitate
- Argumentați necesitatea/importanța campaniei
- Organizați un dialog deschis pentru expunerea opiniilor sau îngrijorările
- Oferiți exemple pozitive din alte instituții





Grupul țintă prioritar (elevii)

Care ne dorim să demonstreze o schimbare de comportament



Grupul de influență (grupul secundar)

Influențează sau controlează cel mai direct grupul prioritar (colegi, părinți, cadre didactice, etc.)



Prioritate

Care au în prezent cea mai directă influență





Cercetarea de nevoi în grupul țintă primar

Evaluarea inițială de cunoștințe, atitudini, practici, obstacole și oportunități (pre-test, copacul problemă, focus-grup, observări, interviuri)



Identificarea priorităților

Doar elevii (grupul - țintă) identifică prioritățile pentru campanie



Evaluarea situației

Studierea rapoartelor, studiilor de sănătate;
Descrierea facilităților disponibile în școală și comunitate, etc.



- Preferabil GL nu prea mare (max. 3-5 participanți).

Printre membrii grupului de lucru s-ar putea regăsi:

- Profesorul de educație pentru sănătate sau biologie (președinte/coordonator)
- Asistentul medical/psihologul
- Reprezentant al grupului țintă (elevi) și grupului de influență (părinți)
- Conducerea/administrația școlii (director sau director adjunct)
- Profesorul de educație fizică, sau persoana responsabilă de organizarea activităților sportive
- Profesorul de educație tehnologică



De ce este important un titlu pentru campanie?



- Alege ce mănânci
- Fii activ și sănătos
- Mâini curate pentru sănătate
- Nici o zi fără fructe și legume
- Fii COOL fără alcool și tutun

- atrage atenția (elevi, părinți) și ei devin interesați de această campanie
 - atractiv
 - memorabil
 - ușor de înțeles
 - adaptat grupului-țintă
 - fără elemente de jargon
- evitați citate, poezii, proverbe sau metafore, etc. - ele pot face titlul confuz

Exemple de definire al unui comportament:

- **Elevii din clasele gimnaziale** practică activitatea fizică cel puțin 60 de minute pe zi.
- **Elevii din clasele primare** se spală pe mâini timp de 20-30 de secunde, cu apă caldă și săpun înainte de luarea mesei și după frecventarea WC.
- **Elevii claselor liceale** nu consumă alcool și produse din tutun în perimetrul școlii.
- **Elevii claselor 5 – 7** de 3 ori pe săptămână sunt implicați în activități sportive.
- **Elevii claselor gimnaziale** reduc consumul dulciurilor la cel mult 2 ori pe săptămână.

Mesajele de comunicare sunt:

- bazate pe dovezi științifice
- corecte
- clare (relevante vârstei)
- pozitive
- ușor de realizat
- oferă info despre acces la resurse/servicii necesare pentru adoptarea comportamentului sănătos

Mesajele de comunicare

Pot fi direcționate spre cunoștințe, atitudini și practici



Exemple de mesaje pentru schimbarea comportamentului:

- **Fii activ** 60 de minute în fiecare zi
- **Reduce zahărul** din alimentație: înlocuiește bomboanele cu fructe proaspete sau uscate
- **Consumă zilnic** 5 fructe și legume
- **Alimentează-te sănătos**: evită să consumi produse fast-food
- **Spală-te pe mâini** cu săpun înainte de luarea mesei și după frecventarea WC
- **Începe ziua** cu micul dejun
- **Pentru un ten frumos** – evită să consumi produse din tutun

PROIECTAREA CAMPANIEI PENTRU SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI



Proiectarea pentru schimbarea de comportament

Comportament	Grup țintă și Grup de influență	Determinanții	Punți către activități	Activități
Indicator de proces:				Indicatori de rezultat:

CE SCRIM ÎN TABEL?

Grupul țintă și Grupul de influență

Grupul țintă

descrieți grupul țintă (în 6 moduri)

Grupul de influență

și grupul cu cea mai mare influență referitor la comportamentul dat



1. **Caracteristică demografică** (vârsta, sexul, zona de reședință)
2. **Rutina zilnică:** modul în care grupul țintă își petrece timpul pe parcursul zilei (se plimbă, învață, stau în telefon, servesc masa, se joacă, etc.)
3. **Ce își doresc să schimbe:** (dorințele comune ale grupului țintă, reieșind din interviurile realizate)
4. **Ce îi împiedică** să facă schimbarea de comportament (barierele)
5. **Ce cunosc, simt și practică** grupul țintă cu privire la comportamentul respectiv (nivelul inițial de cunoștințe, atitudini și practici referitor la comportamentul selectat)
6. **Disponibilitatea** majorității membrilor grupului de a adopta noul comportament (stadiul de schimbare conform Modelului Schimbării Comportamentale)

Ce este un plan de acțiuni?

- descrie lista de activități
- sarcinile de implementare pentru fiecare activitate
- indică persoanele responsabile
- și timpul necesar pentru a îndeplini fiecare sarcină.



Monitorizarea presupune:

- observarea și înregistrarea sistematică a activităților realizate
- verificarea progresului
- identificarea obstacolelor și/sau neajunsurilor intermediare
- evaluarea corectitudinii și accesibilitatea mesajelor și căile de comunicare.



Evaluarea presupune:

Evaluarea rezultatelor obținute la final

- **Ce trebuie de evaluat?** Indicatorii
- **Când au loc evaluările?** După ce campania a fost finalizată și apoi după 3 luni, 6 luni și 1 an de la campanie.
- **De ce evaluăm?** Pentru a observa dacă comportamentul s-a stabilit. Pentru responsabilizare: am atins rezultatul? Pentru a învăța ceva nou. Pentru a îmbunătăți viitoarele campanii.
- **Ce metode să folosim în procesul de evaluare?**
Folosiți aceleași metode, cu aceleași criterii și întrebări pe care le-ați folosit în procesul de evaluare de nevoi (post test, copacul problemă, focus-grup, observări, interviuri)



Indicatori CANTITATIVI (de proces) -
măsoară numărul participanților sau
activităților realizate

Indicator CALITATIVI (de rezultat) - măsoară
schimbarea de comportament și impactul
scontat.



Durabilitatea descrie modul în care campania sau comportamentul adoptat va fi promovat în continuare.

- **Cine va susține campania de comunicare în viitor din partea comunității / școlii?** (cadrele didactice, conducerea școlii, elevii, părinții, etc.)
- **Cine va continua activitățile de menținere a comportamentului promovat?** (capacitățile cadrelor didactice, implicarea părinților, elevii)
- **Care este intenția școlii de a susține beneficiile campaniei după ce ea a fost finalizată?** (crearea unui sistem de monitorizare, utilizarea instrumentelor de comunicare, etc.)



Pentru succesul unei campanii de comunicare pentru schimbarea comportamentului este necesar de urmat câteva principii:

- Planificați să modificați **1 comportament** pentru un grup țintă
- **Informarea/comunicarea** – este esențială, dar nu este suficientă
- Trecerea de la o etapă la alta a schimbării de comportament **se face treptat**, pas cu pas
- Evitați mesajele care sperie sau provoacă frustrări
- Oamenii încearcă comportamente doar care sunt capabili să le practice și pe cele care le acceptă
- Oferiți alternative pentru comportamentul ce a fi modificat
- Schimbarea este mult mai probabilă unde și comunitatea adoptă această schimbare
- **Recidiva** este ceva firesc și se poate întâmpla la orice nivel. Campania trebuie să se pregătească pentru a reveni după recidive prin a susține și a încuraja persoanele în a menține sau a reveni la comportamentul sănătos.

Alimentația sănătoasă

Coordonator: **Maria-Victoria Racu**

Nutriționistă, șefa Secției Sănătatea nutrițională și a copiilor.

Agenția Națională pentru Sănătate Publică



Ce este alimentația
sănătoasă?

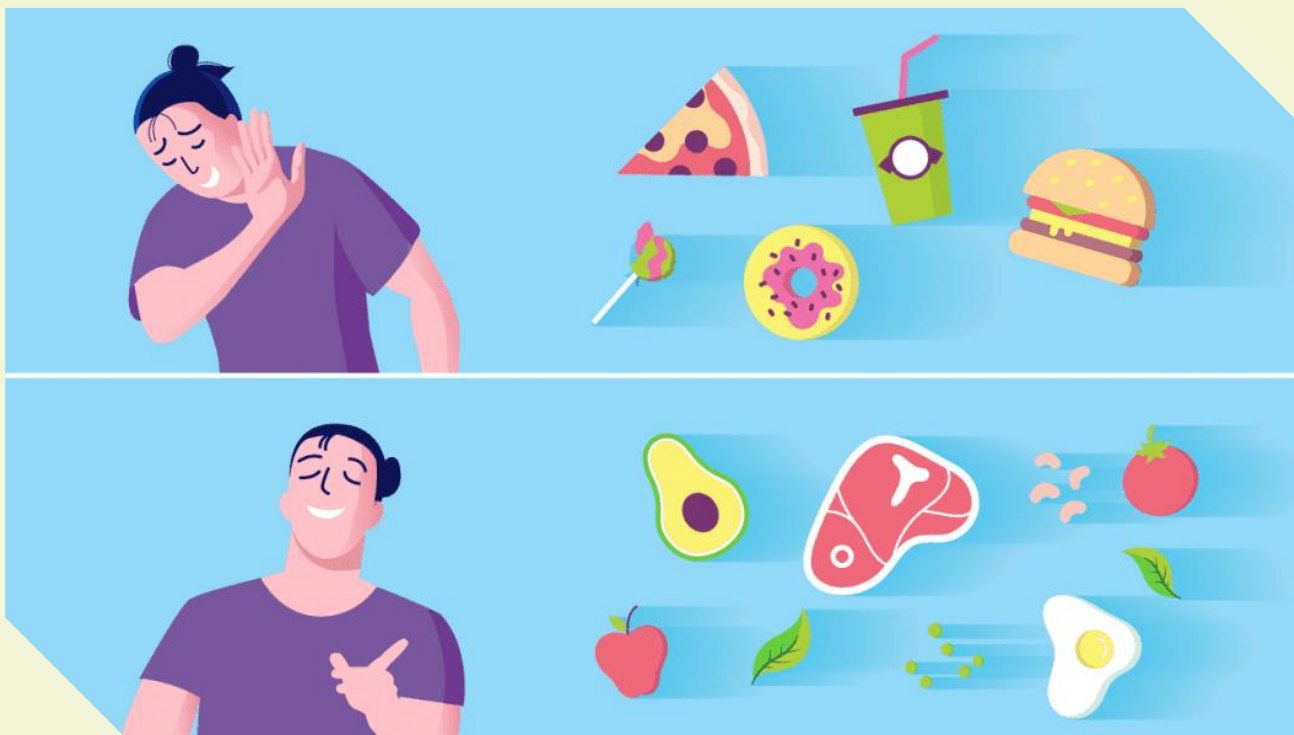
Oferiți exemple de
produse sănătoase



De câte ori ați mâncat
azi?

Alimentele sănătoase
sunt și gustoase?
Ce preferați?

De ce să mâncăm sănătos?



Primim calorile și nutrienții
necesari

Menținem o greutate sănătoasă

Avem reușite intelectuale și
fizice frumoase

Prevenim apariția bolilor

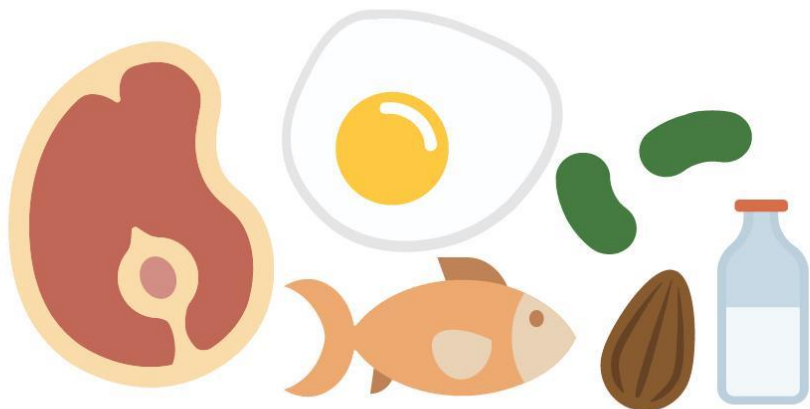
Densitatea alimentelor



Produse cu o densitate a nutrienților înaltă	Produse cu o densitate a caloriilor înaltă
<i>Sunt bogate în nutrienți, dar relativ sărace în calorii</i>	<i>Sunt bogate în calorii, dar sărace în nutrienți</i>
Conțin suficiente fibre, proteine, acizi grași esențiali, vitamine, minerale, antioxidanți	Conțin mult zahăr, sare, calorii, grăsimi saturate
<i>Pește, spanac, mere, broccoli, hrișcă, nuci, semințe de in ș.a.</i>	<i>Cola, chiflă, cartofi pai, tort, salam, chipsuri ș.a.</i>



Nutrient: Proteină



Funcții:
„Cărămizile” tuturor țesuturilor corpului
Baza substanțelor biologic active
Parte a imunității

Proteină cu valoare biologică înaltă:
carne, pește, ouă, lapte, produse lactate



Copiii și adolescenții TREBUIE să o consume zilnic

Proteină cu valoare biologică medie: leguminoase, cereale, nuci, semințe

Proteină cu valoare biologică inferioară: legume, cartilaje, ligamente

Norma: 1-1,5 g/kg corp/zi

Nutrient: Grăsime



Funcții:
Sursă de energie;
Asigură funcția sistemului nervos;
Ajută la absorbția vitaminelor A, D, E, K

De limitat

De exclus

Grăsimi nesaturate, lichide la temperatura camerei: nuci, semințe, uleiuri

Copiii și adolescenții **TREBUIE** să o consume zilnic

Grăsimi saturate, solide la temperatura camerei: unt, untură, lactate, carne, ulei de cocos, ulei de palmier

Grăsimi TRANS, obținute artificial: margarină, aluat congelat, napolitane, chifle, bomboane

Norma: 0,8-1 g/kg corp/zi

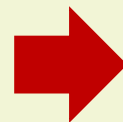
Nutrient: Glucide



Funcții:

Structurală: în compoziția celulelor, țesut conjunctiv și nervos

Energetică: 50% din necesarul caloric



De limitat
La 25 g/zi
(5 lingurițe pline)



Complexe: amidon (cartofi, rădăcinoase, făinoase), glicogen (din carne, pește), fibre (cereale, fructe, legume, leguminoase)

Copiii și adolescenții TREBUIE să le consume zilnic

Simple: zahărul, glucoza, fructoza concentrată din dulciuri, patiserie, produse procesate

Norma: 3-5 g/kg corp/zi

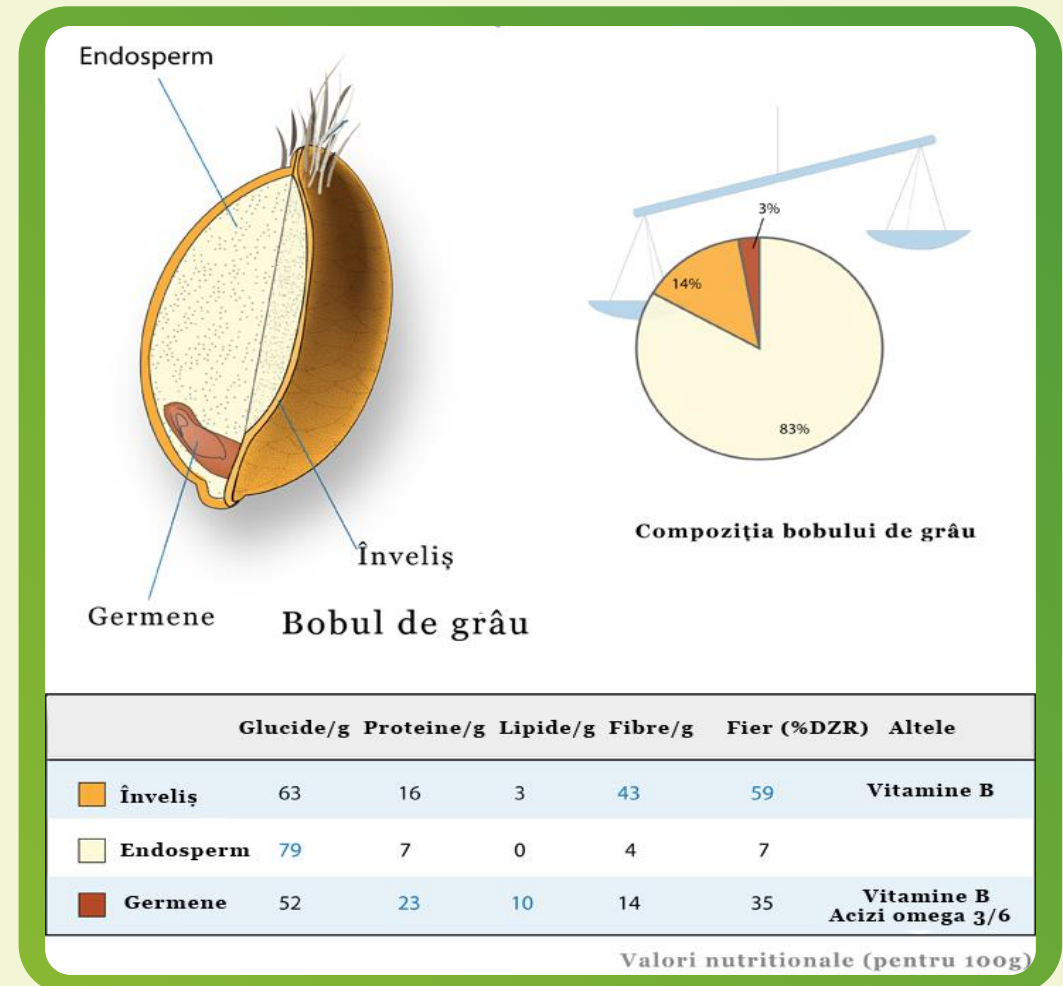
Integral versus rafinat

Cereale și făina integrală: Conțin toate cele trei structuri ale bobului:

- **Înveliș = tărâța** (bogat în fibre, vitamine, minerale);
- **Germene** (bogat în proteine, grăsimi, vitamine);
- **Endosperm** (bogat în glucide simple și în amidon).

Făina rafinată (de calitate superioară):

Conține doar endospermul.



Exercițiu practic: De cât am nevoie?



Activitate individuală:

Cunoscându-vă greutatea corpului, calculați de câte grame de proteine, grăsimi și glucide aveți nevoie în fiecare zi

Notați câte 5 produse sănătoase pentru fiecare tip de nutrient

Nutrienți: Vitamine



Importante pentru creștere,
funcționarea țesuturilor, organelor,
sistemelor

Nutrienți: Minerale



Importante pentru creștere și
dezvoltare, compoziția chimică a
sângelui, alimentarea țesuturilor

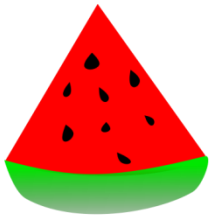
Raportul dintre diferite grupe de alimente



Norme zilnice:

3 porții de legume + 2 porții de fructe;
2-3 porții de cereale;
o porție de nuci sau semințe;
1-2 porții de paste pe săptămână;
2-3 porții de pâine;
2 porții de pește pe săptămână;
1-2 porții de lactate;
2 zile pe săptămână fără carne;
2-3 porții de grăsimi și uleiuri;
o porție de dulciuri pe săptămână.

O PORȚIE:



O mână de
pomușoare

1 fruct mare (banană,
portocală, măr)
2 fructe medii (kiwi, piersică,
caise)

1 felie de pepene
verde/galben

2 palme de verdeață
sau oricare alte
legume (în afară de
rădăcinoase)

Cum măsurăm porțiile?



1

2

3

4

1 – O porție de carne și pește, 2 ouă, mărimea feliei de pâine

2 – O porție de leguminoase (fasole, mazăre, năut), cereale, cartof, morcov, sfeclă, țelină (rădăcinoase)

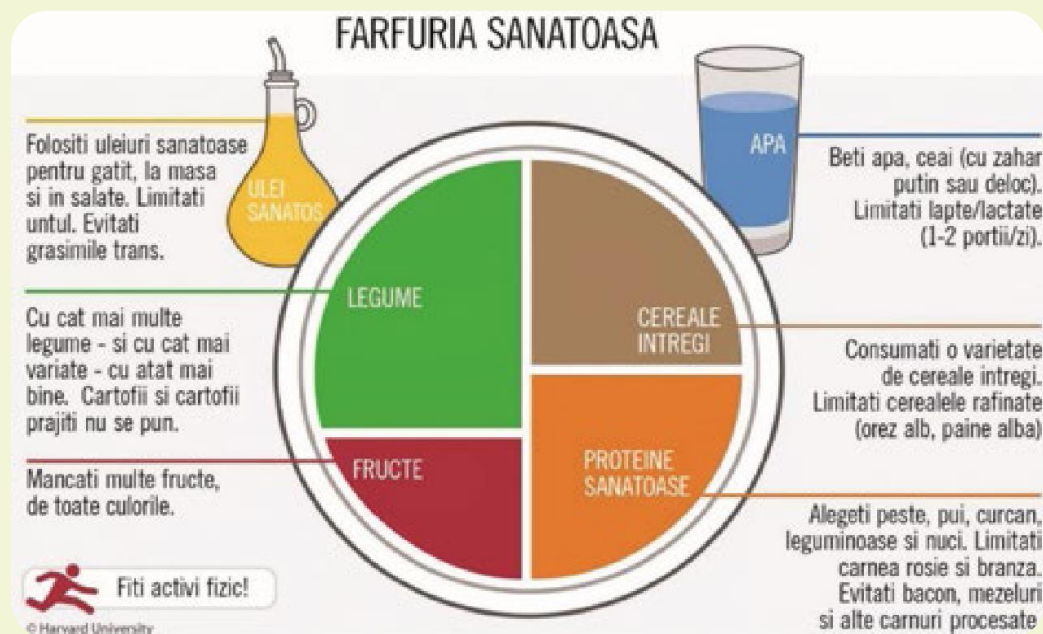
Dimensiunea doar a degetelor îndoite = o porție de înghețată/desert (ocazional)

3 – O porție de unt, untură, ulei, smântână

Un deget arătător = o porție de ciocolată și cașcaval

4 – O porție de paste, nuci, brânză de vaci, iaurt

Activitate practică: Farfuria sănătoasă



Activitate în grup:

Urmărind principiul farfuriei sănătoase și cunoștințele despre nutrienți, creați propria farfurie echilibrată cu ajutorul materialelor primite

Hidratați-vă corect



Adăugați
fructe și
legume
proaspete de
sezon, bogate
în apă

Adăugați
supe, borșuri
și supe clare



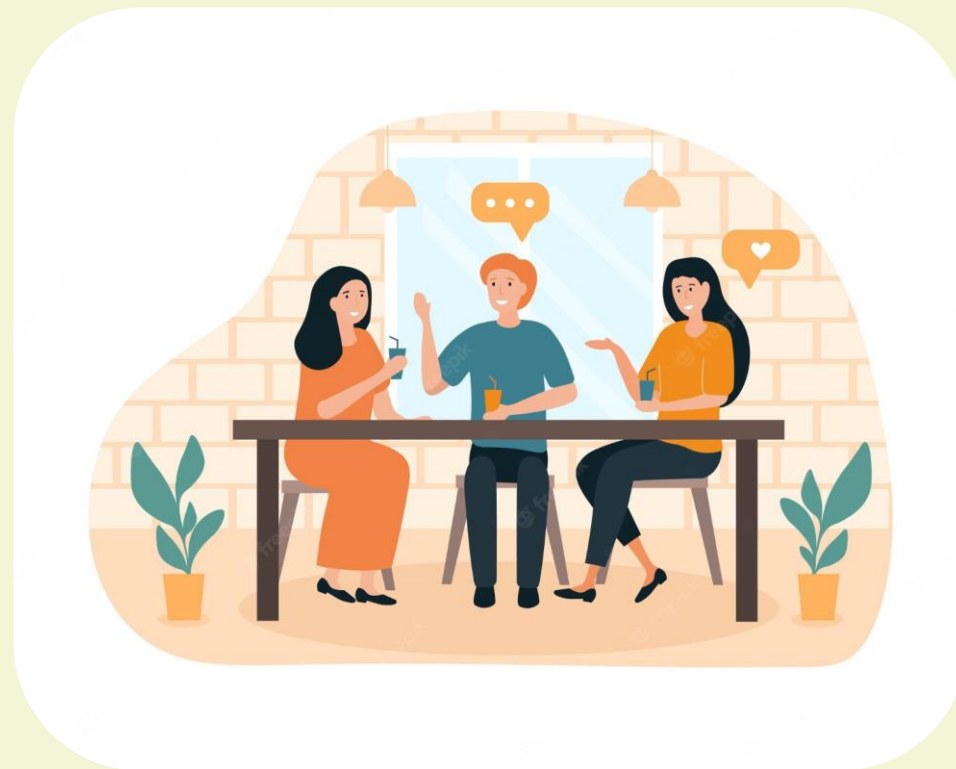
Minim 2
litri de
lichide/zi

Renunțați la
băuturile dulci
(cola, sucuri,
cafea,
compot)

Optați pentru
apă, băuturi
neîndulcite,
ceaiuri din
plante fără
zahăr



Pauză



Meniul zilnic



3 sau 5 mese
/zi în limita
necesarului
caloric și de
nutrienți

Cu
respectarea
orelor de
digestie

Cina – ușoară,
la maxim
21.30, cu 2,5
ore înainte de
culcare

Noaptea
nu se
mănâncă
CATEGORI
C

Cât mai
variat

Dejunul
este
obligatoriu,
bogat în
proteine

După
preferințe

Prânzul – cea
mai consistentă
masă a zilei, se
va lua în
intervalul
12.00-15.00

Produse
din
întreaga
piramidă

Conform
Farfuriei
Sănătoase

Descrierea meselor zilei

Dejunul (25%)

- La oră fixă;
- După un pahar de apă;
- Bogat în proteine plus grăsimi (ouă, iaurt, lapte vegetal, nuci și semințe, brânză, cașcaval, smântână, cereale integrale, avocado, unt de arahide);
- Glucide complexe (cereale, fructe, legume, verdețuri);
- Fără produse cu indice glicemic înalt (pâine și orez alb, „cereale pentru mic dejun”, sucuri, croissante, chifle, dulciuri).



Gustările (2x10%)

- Ajută la menținerea zahărului din sânge și la evitarea poftelor;
- Asigură sațietate;
- Previn mâncatul emoțional;
- Mențin un nivel constant de energie;
- Un fruct+nuci/unt de arahide, fructe uscate+nuci, tartine din galete + humus/pastă de brânză, bastonașe de legume cu humus, 150-200 g de fructe, iaurt cu semințe/un pahar de kefir cu 1 galeată, brânză cu 1 linguriță de miere, 1-2 pătrățele de ciocolată de 85%, smoothie pe bază de apă/iaurt/lapte vegetal;
- Evităm snack-uri nesănătoase, dulci sau sărate;



Descrierea meselor zilei

Prânzul (35%)

- Masa principală a zilei;
- Preferabil – până la 14.00;
- La aceeași oră zilnic;
- Felul I + salată/legume proaspete;
- Felul II + salată/legume proaspete;
- Carne/pește + salată/legume proaspete;
- Evitarea „prânzurilor complexe”, a băuturilor hipercalorice;
- Proteine + grăsimi + glucide complexe;
- Caserola (după necesități).



Cina (20%)

- Cu 3 ore înainte de somn;
- Maxim la 21.00;
- Ușoară, preponderent – salate, legume crude și proaspete, proteine ușoare (lactate, ou, pui slab, pește, cereale);
- Evitarea pâinii, făinoaselor, dulciurilor, fructelor foarte dulci, cărnii grase, sosurilor, a cantității mari de alimente.



Exercițiu practic: Crearea meniului zilnic



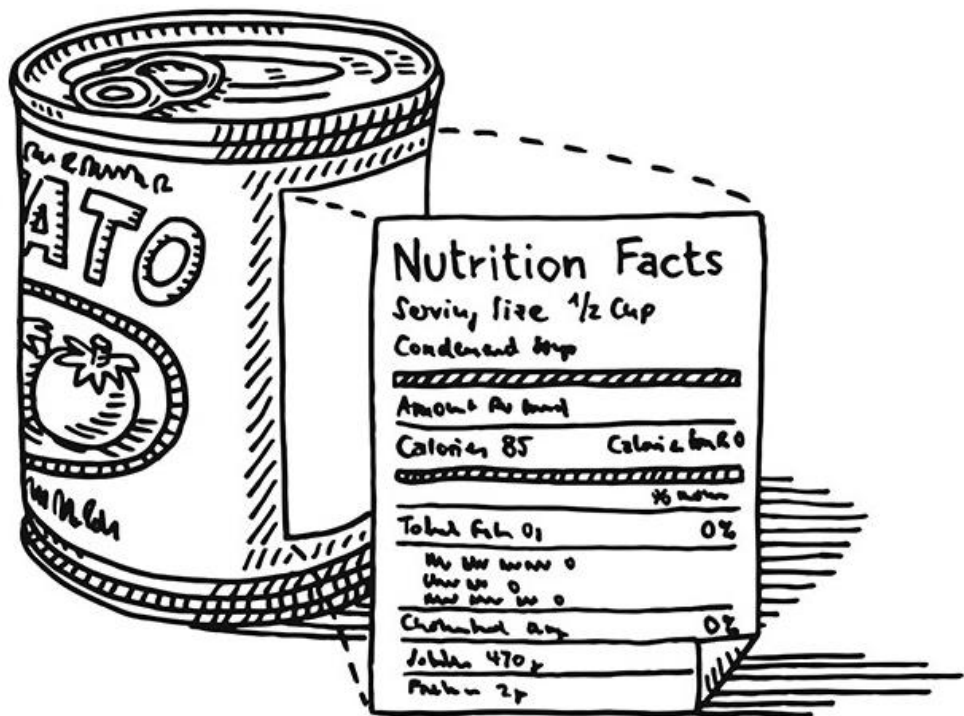
Activitate în grup:

Fiecare participant al grupului creează meniul pentru o zi a săptămânii

Uniți meniurile zilnice într-un meniu săptămânal prin completarea tabelului oferit

Atenție! Felurile de bucate nu trebuie să se repete pe parcursul a 3 zile

Principiul #2. Raportul dintre diferite grupe de alimente



- 1. Ordinea ingredientelor**- de la mare la mic, conform cantității (contează primele trei);
- 2. Lungimea listei ingredientelor** - Cu cât mai scurtă e lista, cu atât e mai natural produsul;
- 3. Denumirile desfășurate ale E-urilor** (aditivilor alimentari) **și a zahărului ascuns** (zaharoză, sirop de glucoză-fructoză, miere artificială, lactoză, sucroză ș.a);
- 4. Atragem atenție la modul de păstrare al unor produse** (frigider/la raft);
- 5. Ținem cont de posibilele substanțe din conținut** (pot fi alergice).

8 reguli simple

Valori nutriționale medii	per 100g	per porție 20g	% CZE
energie	2053 kJ 490 kcal	411 kJ 98 kcal	5%
proteine	5,5 g	1,1 g	2%
glucide/carbohidrați din care zaharuri	64 g	12,8 g	5%
	48 g	9,6 g	11%
lipide/grăsimi din care saturate	24 g	4,8 g	7%
	19 g	3,8 g	19%
fibre	1,5 g	0,3 g	1%
sodiu	0,12 g	0,02 g	1%

*CZE - Cantitate Zilnică Estimată pentru un adult
 Nevoile nutriționale individuale pot fi mai mari sau mai mici
 în funcție de sex, vârstă, nivel de activitate fizică și alți factori.

1. **Nu crede mențiunile grandioase** de pe ambalajul din față. „Sănătos”, „Bogat în vitamine”, „Fără gluten”, „Fără colesterol” te pot induce în eroare. (Descrierea produsului pe baza unui nutrient este adesea amăgitoare);
2. **Citește mereu lista ingredientelor + mențiunile nutriționale;**
3. **Verifică și ajustează porțiile.** Cât vei mânca?
4. **Urmărește și cantitatea de proteine, glucide, lipide,** nu doar kaloriile;
5. **Vezi câtă sare** (sodiu) conține produsul;
6. **Verifică „grăsimi, din care acizi grași saturați”;**
7. **Nu uita de „glucide, din care zaharuri”** (zahărul și derivatele lui/zaharuri adăugate să nu fie pe primele 3 poziții);
8. **Evită produsele care conțin margarină sau ulei de palmier hidrogenat/parțial hidrogenat.**

Demonstrație practică



Exercițiu practic: Citirea etichetelor



Activitate în grup:

Analizați atent produsul pe care
l-ați primit

Completați etapizat formularul
de evaluare al produsului

Prezentați celorlalți concluzia

Strategii de educație alimentară



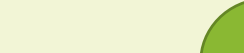
**Adaptat vârstei;
Legat de „idolii vârstei”;
Cât mai puține mesaje cheie per lecție;
Livrați informația interactiv;
Utilizați exemple reale;
Jucați-vă și demonstrați;
Vorbiți despre alimentație și la alte
module;
Invitați experți;
Inspirați prin propriul exemplu.**

[illegible]

Ce am învățat nou?

**Ce voi aplica
în practică?**

Unde voi întâmpina greutăți?



Am nevoie de suport?

Ședința cu părinții

Istrati Larisa

Învățătoare, grad didactic I

Gimnaziul Slobozia-Dușca



Ordinea de zi:

- ✓ **Alimentația sănătoasă pentru copii.**
- ✓ **Pașii spre o alimentație sănătoasă.**
- ✓ **Piramida alimentară și farfuria sănătoasă.**
- ✓ **Diverse**

Ce este alimentația
sănătoasă?

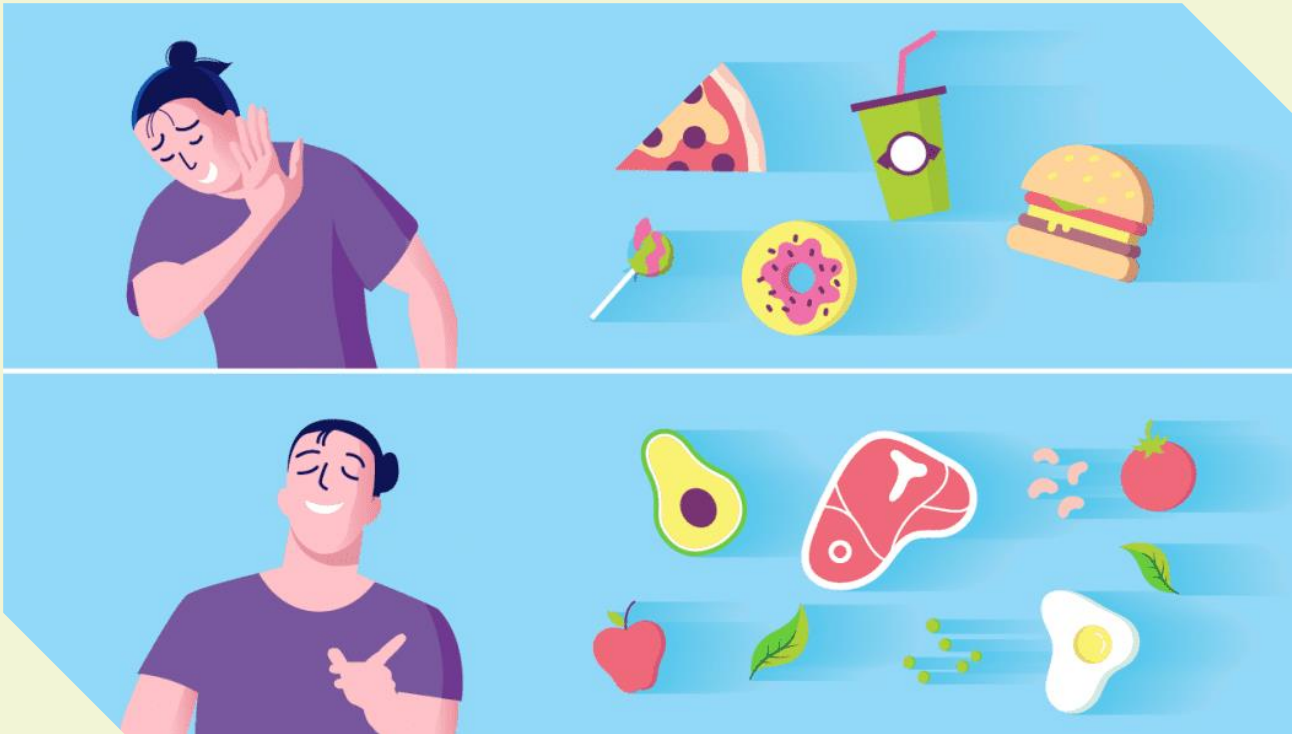
De câte ori ați mâncat
azi?

Oferiți exemple de
produse sănătoase



Alimentele sănătoase
sunt și gustoase?
Ce preferați?

De ce să mâncăm sănătos?



Primim calorile și nutrienții
necesari

Menținem o greutate sănătoasă

Avem reușite intelectuale și
fizice frumoase

Prevenim apariția bolilor

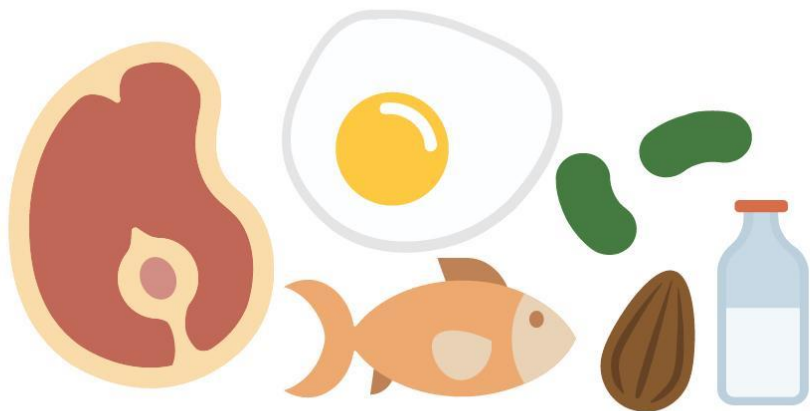
Densitatea alimentelor



Produse cu o densitate a nutrienților înaltă	Produse cu o densitate a caloriilor înaltă
<i>Sunt bogate în nutrienți, dar relativ sărace în calorii</i>	<i>Sunt bogate în calorii, dar sărace în nutrienți</i>
Conțin suficiente fibre, proteine, acizi grași esențiali, vitamine, minerale, antioxidanți	Conțin mult zahăr, sare, calorii, grăsimi saturate
<i>Pește, spanac, mere, broccoli, hrișcă, nuci, semințe de in ș.a.</i>	<i>Cola, chiflă, cartofi pai, tort, salam, chipsuri ș.a.</i>



Nutrient: Proteină



Funcții:
„Cărămizile” tuturor țesuturilor corpului
Baza substanțelor biologice active
Parte a imunității

Proteină cu valoare biologică înaltă:
carne, pește, ouă, lapte, produse lactate



Copii și adolescenții TREBUIE să o consume zilnic

Proteină cu valoare biologică medie: leguminoase, cereale, nuci, semințe

Proteină cu valoare biologică inferioară: legume, cartilaje, ligamente

Norma: 1-1,5 g/kg corp/zi

Nutrient: Grăsime



Funcții:
Sursă de energie;
Asigură funcția sistemului nervos;
Ajută la absorbția vitaminelor A, D, E, K

De limitat

De exclus

Grăsimi nesaturate, lichide la temperatura camerei: nuci, semințe, uleiuri

Copiii și adolescenții **TREBUIE** să o consume zilnic

Grăsimi saturate, solide la temperatura camerei: unt, untură, lactate, carne, ulei de cocos, ulei de palmier

Grăsimi TRANS, obținute artificial: margarină, aluat congelat, napolitane, chifle, bomboane

Norma: 0,8-1 g/kg corp/zi

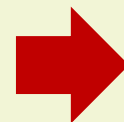
Nutrient: Glucide



Funcții:

Structurală: în compoziția celulelor, țesut conjunctiv și nervos

Energetică: 50% din necesarul caloric



De limitat
La 25 g/zi
(5 lingurițe pline)



Copiii și adolescenții **TREBUIE** să
le consume zilnic

Simple: zahărul, glucoza, fructoza
concentrată din dulciuri, patiserie,
produse procesate

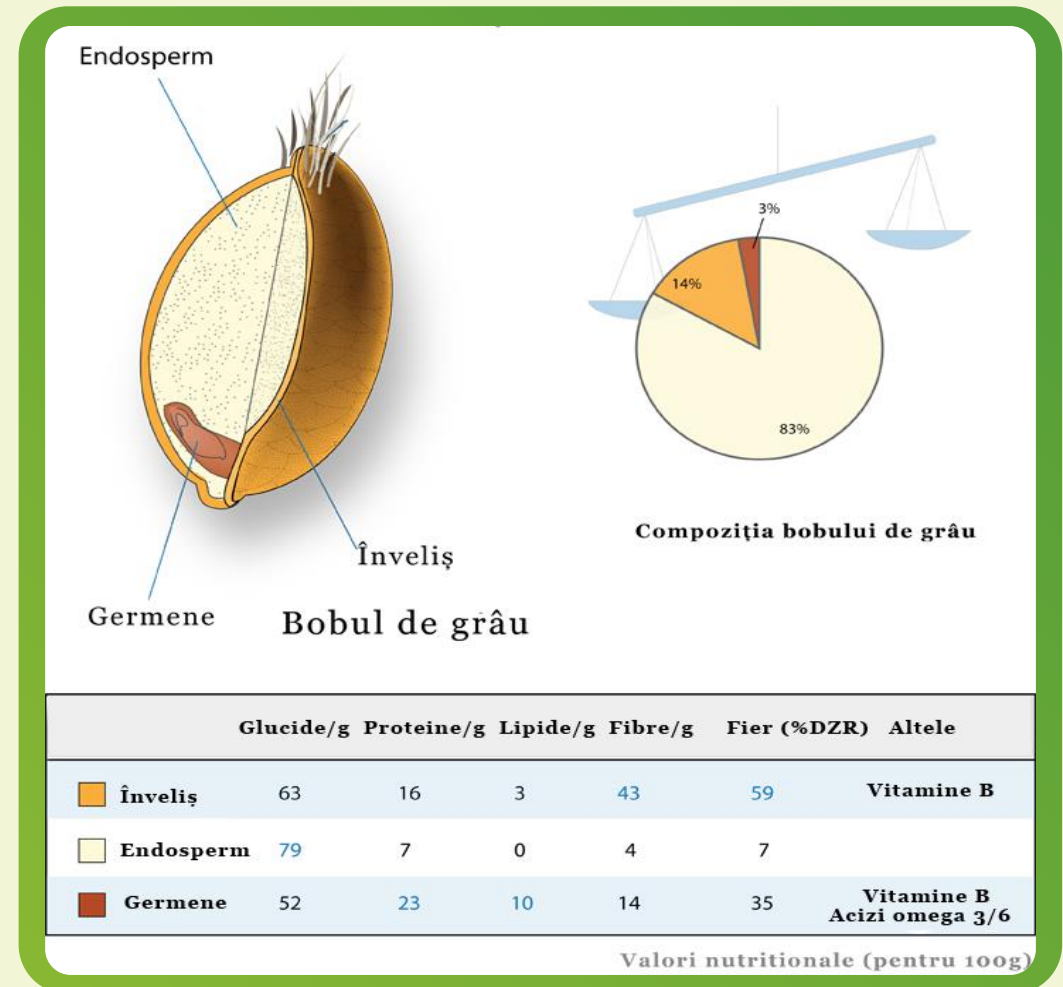
Norma: 3-5 g/kg corp/zi

Integral versus rafinat

Cereale și făina integrală: Conțin toate cele trei structuri ale bobului:

- **Înveliș = tărâța** (bogat în fibre, vitamine, minerale);
- **Germene** (bogat în proteine, grăsimi, vitamine);
- **Endosperm** (bogat în glucide simple și în amidon).

Făina rafinată (de calitate superioară):
Conține doar endospermul.



Exercițiu practic: De cât am nevoie?



Activitate individuală:

Cunoscându-vă greutatea corpului, calculați de câte grame de proteine, grăsimi și glucide aveți nevoie în fiecare zi

Notați câte 5 produse sănătoase pentru fiecare tip de nutrient

Nutrienți: Vitamine



**Importante pentru creștere,
funcționarea țesuturilor, organelor,
sistemelor**

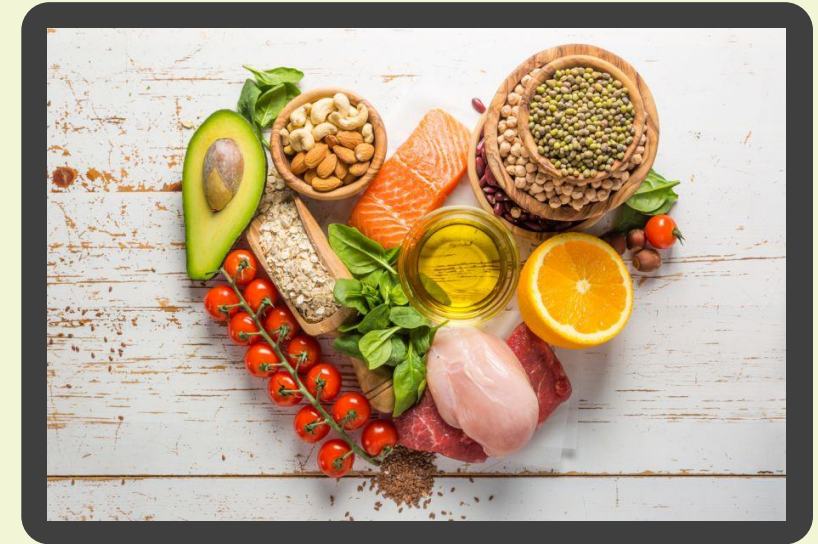
Nutrienți: Minerale



Importante pentru creștere și dezvoltare, compoziția chimică a sângelui, alimentarea țesuturilor

De ce este importantă o alimentație sănătoasă ?

O alimentație corespunzătoare este importantă pentru sănătatea organismului: pentru menținerea unei greutate corporale, pentru îmbunătățirea stării de bine și reducerea riscului numeroaselor boli, inclusiv boli de inimă, atac cerebral, cancer, diabet și osteoporoză.



Alimente ce trebuie consumate zilnic:

Grupa 1: Pâine, cereale și cartofi

Grupa 2: Fructe și legume

Grupa 3: Lapte și produse lactate

Grupa 4: Carne, pește

Grupa 5: Prăjituri, biscuiți, grăsimi, dulciuri



Raportul dintre diferite grupe de alimente



Norme zilnice:

3 porții de legume + 2 porții de fructe;
2-3 porții de cereale;
o porție de nuci sau semințe;
1-2 porții de paste pe săptămână;
2-3 porții de pâine;
2 porții de pește pe săptămână;
1-2 porții de lactate;
2 zile pe săptămână fără carne;
2-3 porții de grăsimi și uleiuri;
o porție de dulciuri pe săptămână.

1. Mâncărurile bazate pe amidon

- Mâncărurile cu amidon ca painea, cereale, orez, paste și cartofi sunt o componentă importantă a unei mese sănătoase și ar trebui să reprezinte o treime din mâncarea consumată. Sunt o sursă de energie și sursa principală de nutrienți în dieta noastră. Pe lângă amidon aceste mâncăruri mai conțin și fibre, calciu, fier și vitamina B.
- Majoritatea oamenilor ar trebui să consume mâncăruri cu amidon sau ar trebui să includă cel puțin o masă care conține mâncăruri cu amidon.
- Tot ce trebuie să faci este să ai grijă la ce mai adaugi când gătești aceste mâncăruri, deoarece acestea contribuie la creșterea caloriilor.



2. Mâncare integrală

- **Mâncarea integrală** conține mai mulți nutrienți decât mâncărurile cu amidon, de asemenea digestia mâncării integrale se face mai încet și asta ajută să te simți plină mai mult timp.

Mâncărurile integrale se compun din :

- făină integrală, pâine integrală- paste integrale și orez brun
- cereale integrale





3. Fructe și legume



- **Mulți oameni** știu că ar trebui să mănânce multe fructe și legume, dar majoritatea ignoră acest lucru. Se recomandă să mâncăm 5 fructe și legume în fiecare zi. De exemplu, putem consuma:
 - - un pahar de suc și bucăți de banană cu cereale integrale
 - - o salată la prânz
 - - o pară ca o gustare la prânz
 - - o porție de mazăre sau alte legume cu mâncarea de seară

4.Pește



- **Mulți dintre noi** ar trebui să mănânce pește, incluzând o porție de "pește uleios" pe săptămână. Este o excelentă sursă de proteine ,minerale și vitamine.
- **Unii pești** sunt numiți uleioși, deoarece ei sunt bogați în anumite tipuri de grăsimi, numite omega 3 acizi grași, care ne ajută să ne menținem inima sănătoasă.
- **Exemple** de pește uleios: sardine, hering, ton proaspăt, sardea, macrou, crap și somon.

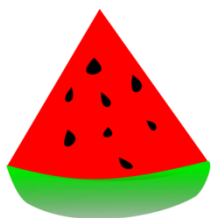
5.Cum știi dacă un aliment este bogat în zahăr?

- **Poți începe** prin a te uita pe etichetă. Lista de pe etichetă începe cu ingredientul majoritar. Dar aveți grijă la celelalte cuvinte care descriu surplusul de zahăr cum ar fi zaharoza, glucoza, maltoza, fructoza, siropul de porumb și mierea.
- **O alta modalitate** prin care poți să-ți dai seama care este cantitatea de zahăr din produs este verificarea carbohidraților de pe etichetă. Partea rea este că nu poți vedea zahărul adăugat.
- **Nivelul mare de zahăr** este 15 grame pentru 100 de grame și nivelul mic este 5 grame pentru 100 de grame.

6.Încercați să folosiți mai puțină sare - nu mai mult de 5 grame

- **Multă lume** crede că nu consumă prea multă sare, în special dacă nu o adaugă în mâncare. Nu fiți chiar așa de siguri!
- **În fiecare zi 85 % bărbați și 69 % femei** consumă sare multă. Adulții și copii peste 11 ani nu ar trebui să consume mai mult de 5 grame pe zi. Copii mai mici ar trebui să consume mult mai puțin.
- **75 % din sare** pe care o consumăm este deja în mâncare pe care o cumpărăm, de exemplu: cereale, supă, carne preparată și sosuri. În concluzie, mâncăm deja mai multă sare decât trebuie. Consumul excesiv de sare poate avea ca și consecință scăderea tensiunii. Persoanele cu tensiunea mare pot avea probleme cu inima sau pot face un infarct.

O PORȚIE:



O mână de
pomușoare

1 fruct mare (banană,
portocală, măr)
2 fructe medii (kiwi, piersică,
caise)

1 felie de pepene
verde/galben

2 palme de verdeață
sau oricare alte
legume (în afară de
rădăcinoase)

Cum măsurăm porțiile?



1

2

3

4

1 – O porție de carne și pește, 2 ouă, mărimea feliei de pâine

2 – O porție de leguminoase (fasole, mazăre, năut), cereale, cartof, morcov, sfeclă, țelină (rădăcinoase)

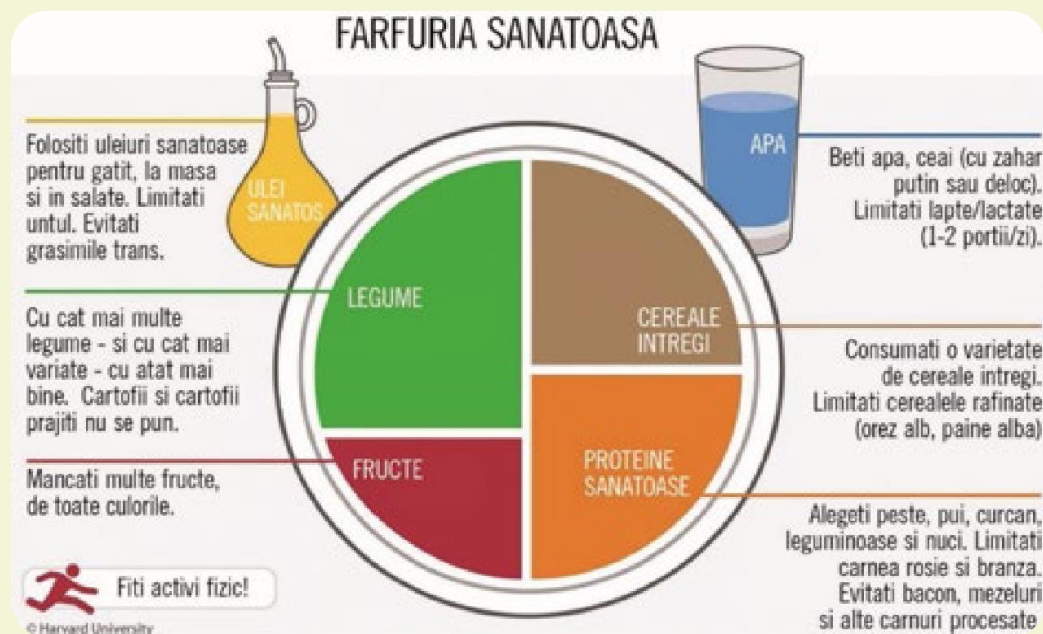
Dimensiunea doar a degetelor îndoite = o porție de înghețată/desert (ocazional)

3 – O porție de unt, untură, ulei, smântână

Un deget arătător = o porție de ciocolată și cașcaval

4 – O porție de paste, nuci, brânză de vaci, iaurt

Activitate practică: Farfuria sănătoasă



Activitate în grup:

Urmărind principiul farfuriei sănătoase și cunoștințele despre nutrienți, creați propria farfurie echilibrată cu ajutorul materialelor primite

Hidratați-vă corect



Adăugați
fructe și
legume
proaspete de
sezon, bogate
în apă

Adăugați
supe, borșuri
și supe clare



Minim 2
litri de
lichide/zi

Renunțați la
băuturile dulci
(cola, sucuri,
cafea,
compot)

Optați pentru
apă, băuturi
neîndulcite,
ceaiuri din
plante fără
zahăr

Meniul zilnic



3 sau 5 mese
/zi în limita
necesarului
caloric și de
nutrienți

Cu
respectarea
orelor de
digestie

Cina – ușoară,
la maxim
21.30, cu 2,5
ore înainte de
culcare

Noaptea
nu se
mănâncă
CATEGORI
C

Cât mai
variat

Dejunul
este
obligatoriu,
bogat în
proteine

După
preferințe

Prânzul – cea
mai consistentă
masă a zilei, se
va lua în
intervalul
12.00-15.00

Produse
din
întreaga
piramidă

Conform
Farfuriei
Sănătoase

Descrierea meselor zilei

Dejunul (25%)

- La oră fixă;
- După un pahar de apă;
- Bogat în proteine plus grăsimi (ouă, iaurt, lapte vegetal, nuci și semințe, brânză, cașcaval, smântână, cereale integrale, avocado, unt de arahide);
- Glucide complexe (cereale, fructe, legume, verdețuri);
- Fără produse cu indice glicemic înalt (pâine și orez alb, „cereale pentru mic dejun”, sucuri, croissante, chifle, dulciuri).



Gustările (2x10%)

- Ajută la menținerea zahărului din sânge și la evitarea poftelor;
- Asigură sațietate;
- Previne mâncatul emoțional;
- Mențin un nivel constant de energie;
- Un fruct+nuci/unt de arahide, fructe uscate+nuci, tartine din galete + humus/pastă de brânză, bastonașe de legume cu humus, 150-200 g de fructe, iaurt cu semințe/un pahar de kefir cu 1 galeată, brânză cu 1 linguriță de miere, 1-2 pătrățele de ciocolată de 85%, smoothie pe bază de apă/iaurt/lapte vegetal;
- Evităm snack-uri nesănătoase, dulci sau sărate;



Descrierea meselor zilei

Prânzul (35%)

- Masa principală a zilei;
- Preferabil – până la 14.00;
- La aceeași oră zilnic;
- Felul I + salată/legume proaspete;
- Felul II + salată/legume proaspete;
- Carne/pește + salată/legume proaspete;
- Evitarea „prânzurilor complexe”, a băuturilor hipercalorice;
- Proteine + grăsimi + glucide complexe;
- Caserola (după necesități).



Cina (20%)

- Cu 3 ore înainte de somn;
- Maxim la 21.00;
- Ușoară, preponderent – salate, legume crude și proaspete, proteine ușoare (lactate, ou, pui slab, pește, cereale);
- Evitarea pâinii, făinoaselor, dulciurilor, fructelor foarte dulci, cărnii grase, sosurilor, a cantității mari de alimente.



8 reguli simple

Valori nutriționale medii	per 100g	per porție 20g	% CZE
energie	2053 kJ 490 kcal	411 kJ 98 kcal	5%
proteine	5,5 g	1,1 g	2%
glucide/carbohidrați din care zaharuri	64 g	12,8 g	5%
	48 g	9,6 g	11%
lipide/grăsimi din care saturate	24 g	4,8 g	7%
	19 g	3,8 g	19%
fibre	1,5 g	0,3 g	1%
sodiu	0,12 g	0,02 g	1%
*CZE - Cantitate Zilnică Estimată pentru un adult Nevoile nutriționale individuale pot fi mai mari sau mai mici în funcție de sex, vârstă, nivel de activitate fizică și alți factori.			

1. **Nu crede mențiunile grandioase** de pe ambalajul din față. „Sănătos”, „Bogat în vitamine”, „Fără gluten”, „Fără colesterol” te pot induce în eroare. (Descrierea produsului pe baza unui nutrient este adesea amăgitoare);
2. **Citește mereu lista ingredientelor + mențiunile nutriționale;**
3. **Verifică și ajustează porțiile.** Cât vei mânca?
4. **Urmărește și cantitatea de proteine, glucide, lipide,** nu doar kaloriile;
5. **Vezi câtă sare** (sodiu) conține produsul;
6. **Verifică „grăsimi, din care acizi grași saturați”;**
7. **Nu uita de „glucide, din care zaharuri”** (zahărul și derivatele lui/zaharuri adăugate să nu fie pe primele 3 poziții);
8. **Evită produsele care conțin margarină sau ulei de palmier hidrogenat/parțial hidrogenat.**



Recomandări pentru o alimentație sănătoasă

- ✓ Mâncați alimente diversificate
- ✓ Mâncați cantități adecvate pentru menținerea unei greutate corporale corespunzătoare (controlul porțiilor)
- ✓ Mâncați multe fructe, legume și pește
- ✓ Mâncați alimente bogate în amidon și fibre
- ✓ Nu mâncați multe alimente care conțin multă grăsime (mai ales grasime saturata)
- ✓ Nu consumați prea des alimente și băuturi bogate în zahăr
- ✓ Mai puțină sare (nu mai mult de 6 g/zi)
- ✓ Beți multă apă
- ✓ Nu uitați de micul dejun
- ✓ Mâncați cu plăcere, dar fiți activi!

Moment de reflecție

Ce am învățat nou?

Ce voi aplica în practică?



Unde voi întâmpina greutăți?

Am nevoie de suport?

Dezvoltarea personală

Mănânc sănătos - mă dezvolt armonios

Istrati Larisa, învățătoare

18 ianuarie 2023



**Sănătatea nu este totul,
dar fără sănătate totul este nimic**



Mănânc sănătos - mă dezvolt armonios

La această lecție vei afla:

- Ce este un regim alimentar sănătos.
- De ce este important să ai o alimentație sănătoasă.
- Ce? Când? Cât să consumi pentru a avea o stare de bine.

Termeni dați în avans

Atrofiere

Afecțiuni

Tensiune arterială

Longevitate

Deshidratare

Casante

Ten

Depresie

Suc gastric

Ce este alimentația
sănătoasă?

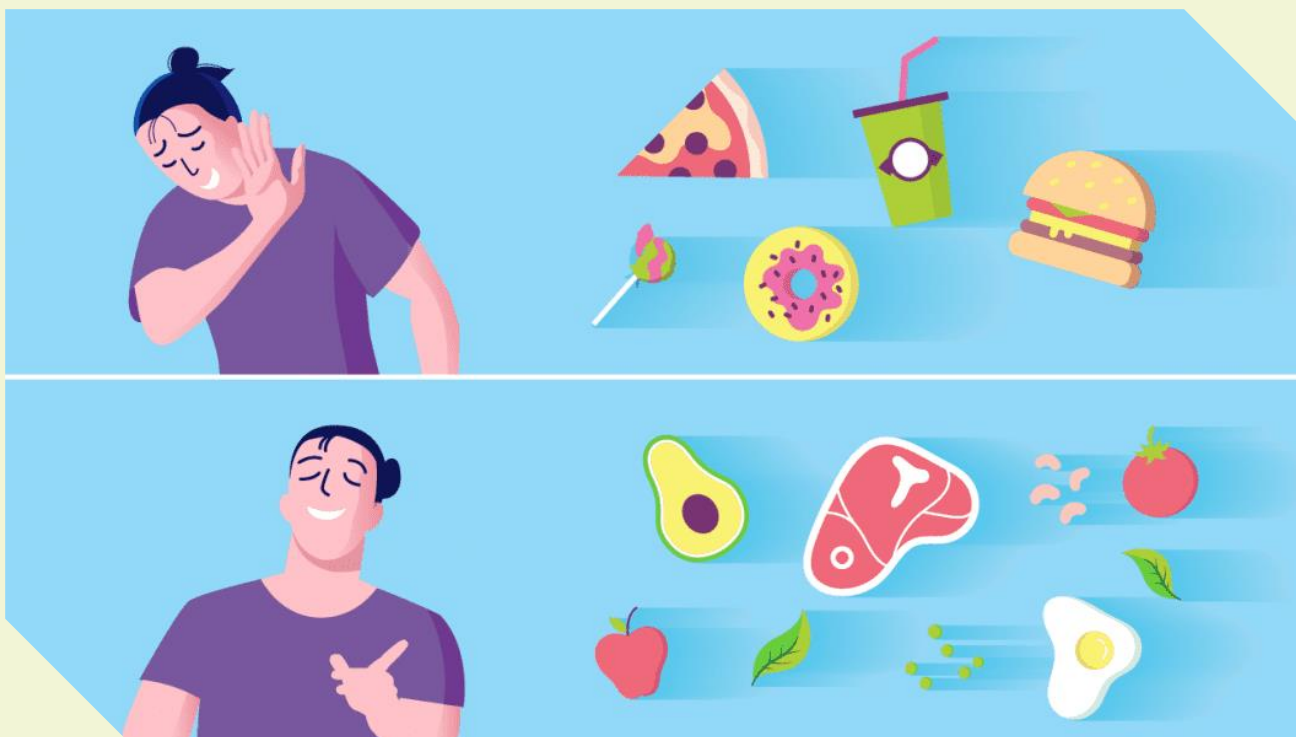
De câte ori ați mâncat
azi?

Oferiți exemple de
produse sănătoase



Alimentele sănătoase
sunt și gustoase?
Ce preferați?

De ce să mâncăm sănătos?



?

?

?

?

Principiul #1. Densitatea nutrienților



Produse cu o densitate a nutrienților înaltă <i>Sunt bogate în nutrienți, dar relativ sărace în calorii</i> Conțin suficiente fibre, proteine, acizi grași esențiali, vitamine, minerale, antioxidanți <i>Pește, spanac, mere, broccoli, hrișcă, nuci, semințe de in ș.a.</i>	Produse cu o densitate a caloriilor înaltă <i>Sunt bogate în calorii, dar sărace în nutrienți</i> Conțin mult zahăr, sare, calorii, grăsimi saturate <i>Cola, chiflă, cartofi pai, tort, salam, chipsuri ș.a.</i>
--	--



Nutrienți: Vitamine



Importante pentru creștere,
funcționarea țesuturilor, organelor,
sistemelor

Nutrienți: Minerale



Importante pentru creștere și
dezvoltare, compoziția chimică a
sângelui, alimentarea țesuturilor

Principiul #2. Raportul dintre diferite grupe de alimente



Norme zilnice:

3 porții de legume + 2 porții de fructe;
2-3 porții de cereale;
o porție de nuci sau semințe;
1-2 porții de paste pe săptămână;
2-3 porții de pâine;
2 porții de pește pe săptămână;
1-2 porții de lactate;
2 zile pe săptămână fără carne;
2-3 porții de grăsimi și uleiuri;
o porție de dulciuri pe săptămână.

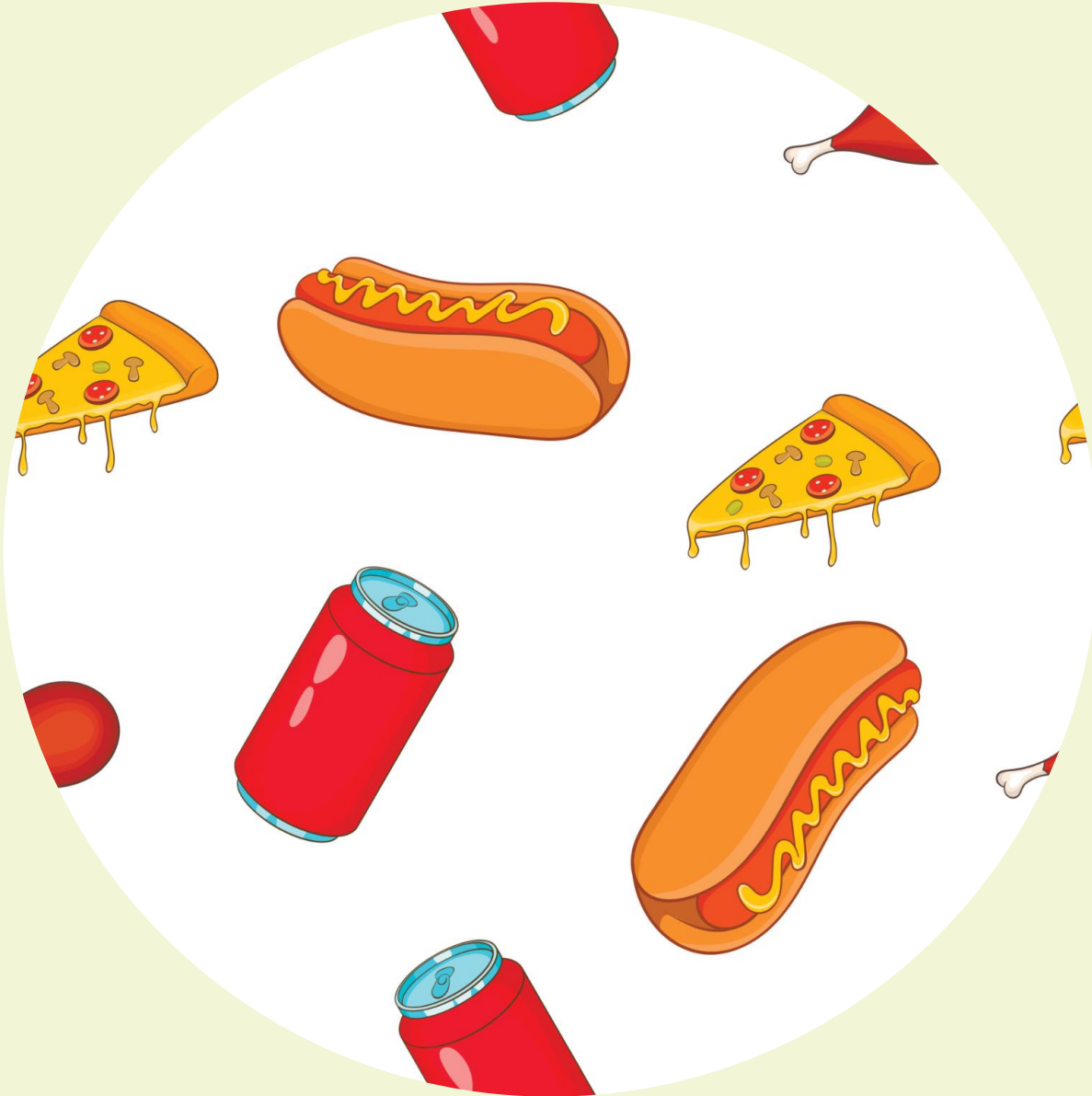
Ce este alimentația
nesănătoasă?



Consumați produse
nesănătoase?

Ce produse
nesănătoase
cunoașteți?

Ce efecte ale
alimentației
nesănătoase ați
observat?



?

?

?

?

?

?

Fructe



Știați că...

- **Orice fruct** înainte de a se consuma trebuie bine spălat sub jet de apă.
- **Toate fructele** conțin multă apă și zahăr.
- **Ele au** și foarte multe vitamine.
- **Se pot consuma proaspete** sau sub formă de compoturi, gemuri, dulcețuri, siropuri.

Legume



Știați că...

- **Legumele consumate** în stare proaspătă ajută la digerarea mâncării.
- **Conțin** vitamine, zaharuri, amidon și apă.
- **Dau gust** bun mâncărurilor gătite.
- **Se pot conserva** sub formă de murături.
- **Omul** consumă părți din legume:
rădăcini de morcov, ridiche, țelină...
frunze de pătrunjel, salată, varză etc.

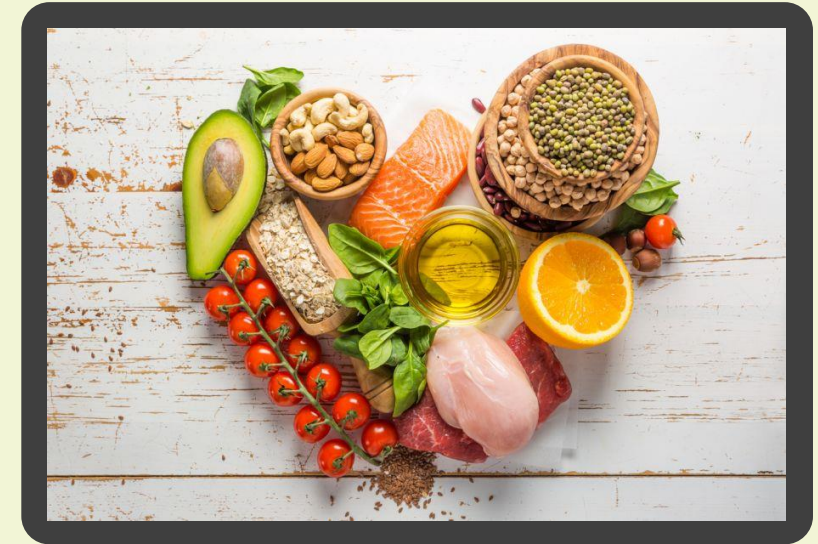
Atât fructele cât și legumele constituie o sursă importantă de elemente nutritive, cele mai importante fiind vitaminele și mineralele.

Consumul zilnic de fructe și legume proaspete este recomandat atât persoanelor sănătoase, dar mai ales celor care suferă de diverse avitaminoze.



De ce este importantă o alimentație sănătoasă ?

O alimentație corespunzătoare este importantă pentru sănătatea organismului: pentru menținerea unei greutate corporale, pentru îmbunătățirea stării de bine și reducerea riscului numeroaselor boli, inclusiv boli de inimă, atac cerebral, cancer, diabet și osteoporoză.



Alimente ce trebuie consumate zilnic:

Grupa 1: Pâine, cereale și cartofi

Grupa 2: Fructe și legume

Grupa 3: Lapte și produse lactate

Grupa 4: Carne, pește

Grupa 5: Prăjituri, biscuiți, grăsimi, dulciuri



O porție de fructe

1 fruct mare



1 felie fruct mare



2 fructe mici



O mână de
pomușoare



Zilnic: 2 porții de fructe

- Folosim fructe variate
- Dați exemple



O porție de legume



Zilnic: 2-3 porții de legume și verdețuri

- Legumele trebuie să se găsească din abundență în alimentația noastră



Meniul zilnic



3 sau 5 mese
/zi în limita
necesarului
caloric și de
nutrienți

Cu
respectarea
orelor de
digestie

Cina – ușoară,
la maxim
21.30, cu 2,5
ore înainte de
culcare

Noaptea nu
se mănâncă
CATEGORIC

Cât mai
variat

Dejunul
este
obligatoriu,
bogat în
proteine

Prânzul – cea
mai consistentă
masă a zilei, se
va lua în
intervalul
12.00-15.00

Produce
din
întreaga
piramidă

Conform
Farfuriei
Sănătoase

După
preferințe

Cât zahăr? Câtă sare? Cât lichid?



Hidratați-vă corect



Adăugați
fructe și
legume
proaspete de
sezon, bogate
în apă

Adăugați
supe, borșuri
și supe clare



Minim 2
litri de
lichide/zi

Renunțați la
băuturile dulci
(cola, sucuri,
cafea,
compot)

Optați pentru
apă, băuturi
neîndulcite,
ceaiuri din
plante fără
zahăr

**Dacă țineți la sănătate, reduceți
consumul de sare, zahăr și grăsimi**



Beneficii



Riscuri





Reguli pentru o alimentație sănătoasă

Metoda Valurile mării



Cercetați M. pag.38, ex.1



Joc de rol: **La medic**



Pauza dinamică : CEASUL

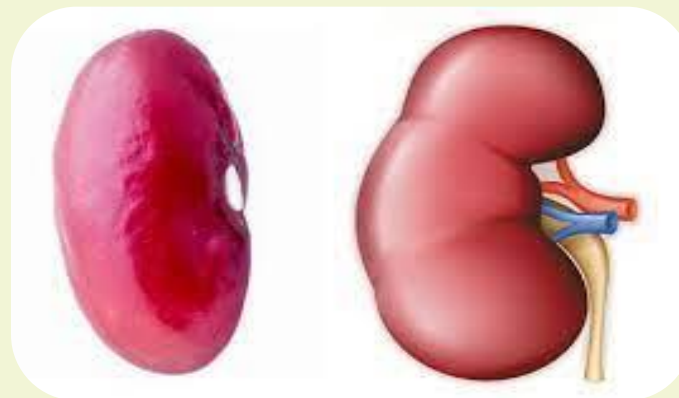
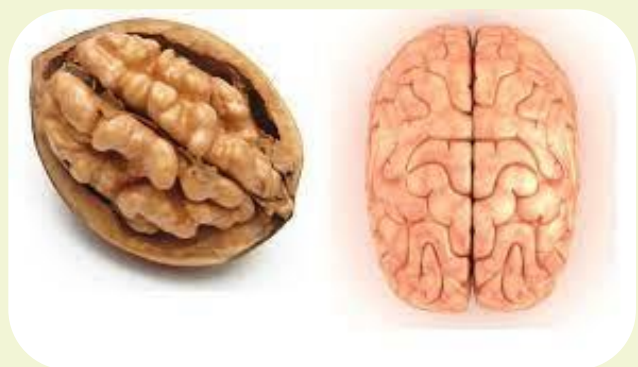


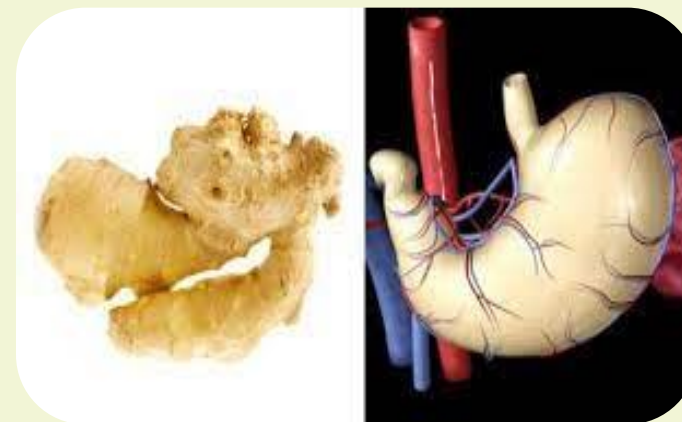
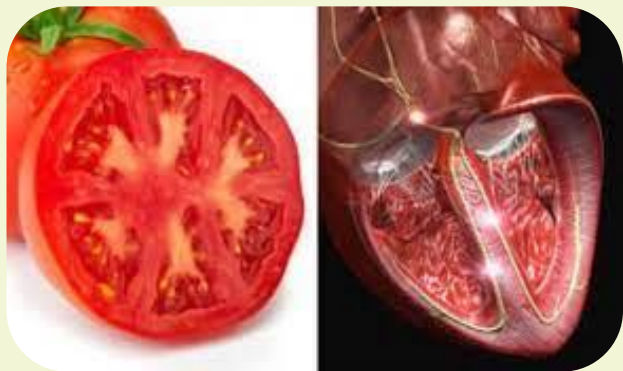
Studiu de caz așa DA, așa NU



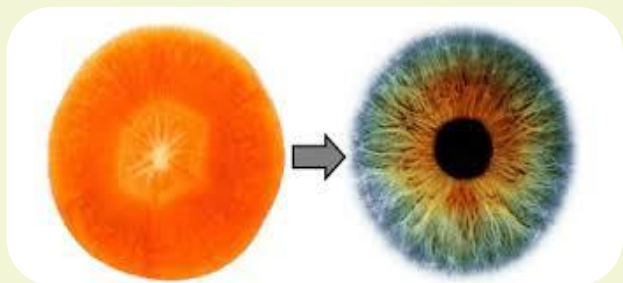


Asemănări





Asemănări



Asemănări



Produse nesănătoase pe care le poți înlocui cu altele folositoare



Produse nesănătoase pe care le poți înlocui cu altele folositoare



Produse nesănătoase pe care le poți înlocui cu altele folositoare



Produse nesănătoase pe care le poți înlocui cu altele folositoare



Produse nesănătoase pe care le poți înlocui cu altele folositoare



Produse nesănătoase pe care le poți înlocui cu altele folositoare



Lucrul în grup : Jeopardy

- Sunt responsabil
- Mă implic



Adunăm roadele



**Am lucrat foarte bine,
fără greșeli**



Am comis mici greșeli



Mai am neclarități