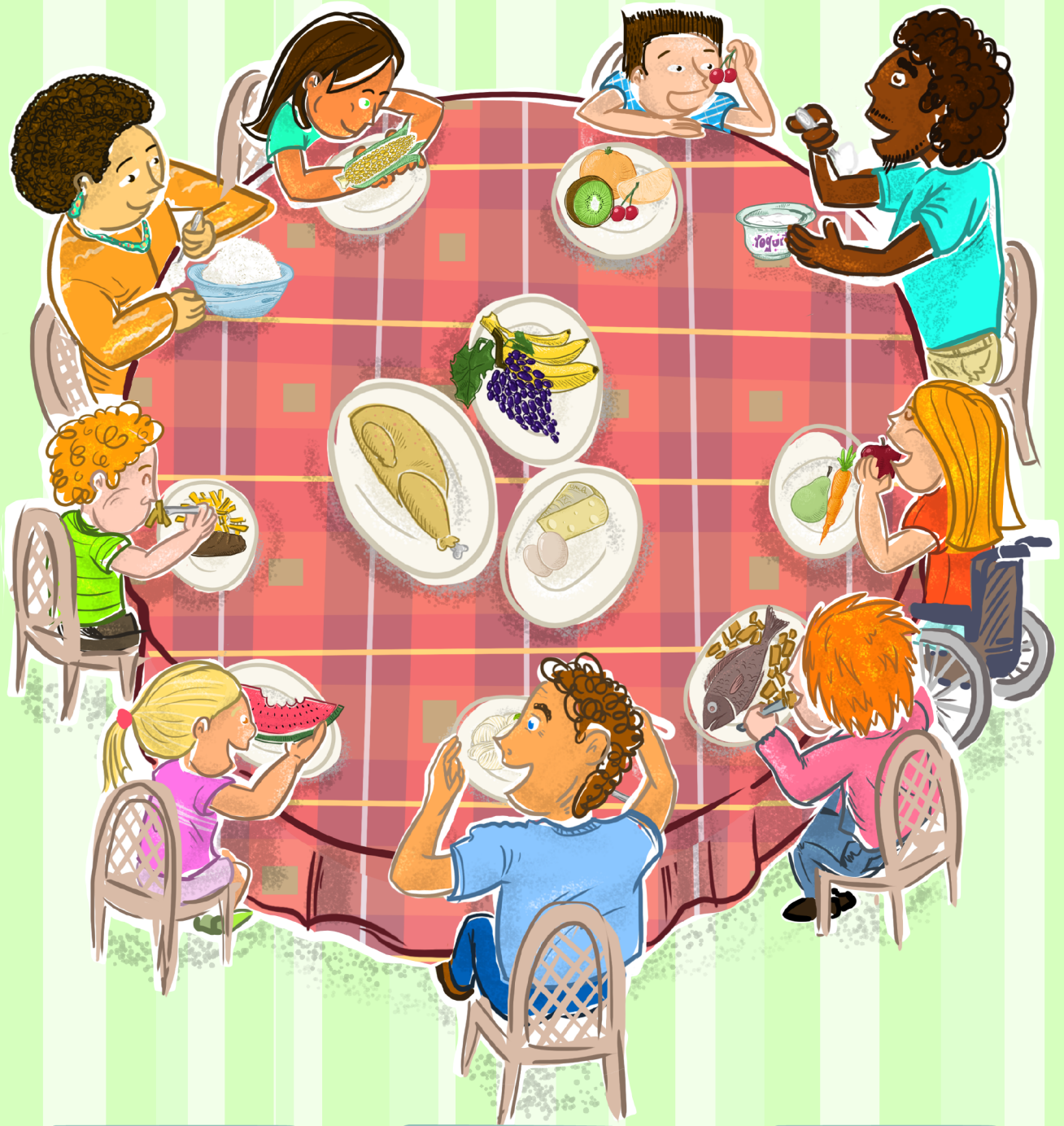


ECD/EDO PENTRU DIRECTORI



Conștientizare

De ce trebuie să privim dincolo de farfuriile elevilor noștri!

Pregătire

Educația alimentară este o abordare la nivelul întregii școli!

Acțiune

Toate vocile să fie auzite și acțiunile noastre să se facă simțite!

NUTRIȚIE



NUTRIȚIE

Nutriția

Un proverb roman spune că gusturile nu se discută. Într-adevăr, ce fel de mâncăruri și băuturi ne plac sau nu și cum ne pregătim mesele ține de identitatea noastră personală. În acest fel, ne exercităm dreptul omului la libertate personală ([DUDO, articolul 3](#)). Aceasta arată că felul în care ne satisfacem nevoile fundamentale de a mânca și a bea ține de drepturile omului și are dimensiuni sociale care ne conduc către esența ECD/EDO. Libertățile implică responsabilități. Obiceiurile noastre nutriționale ne influențează în mod considerabil sănătatea și speranța de viață. Astfel, suntem în mare măsură responsabili de bunăstarea noastră. Însă responsabilitatea noastră este și mai mare. Dacă alegem să cumpărăm dovlecel și pepene vara, de exemplu, îi susținem pe producătorii locali. Invers, dacă insistăm să cumpărăm astfel de produse iarna, alimentăm lanțul de aprovizionare mondială, care are o amprentă asupra mediului considerabil mai mare. Totuși, este imposibil să se evite în totalitate producția globalizată.

Recomandăm ca școlile să-i încurajeze pe tineri să reflecteze la obiceiurile, dorințele, preferințele și nevoile lor nutriționale. Fetele și băieții de orice vârstă sunt cât se poate de conștienți de obiceiurile lor nutriționale. Astfel, să evaluezi tipurile de alimente și băuturi pe care le alegi și felul în care le pregătești reprezintă un proces de învățare pe tot parcursul vieții.

Școala are ocazia și posibilitatea de a-i sensibiliza pe elevi în legătură cu consecințele alegerilor și obiceiurilor lor nutriționale. Aceștia ar trebui să fie încurajați să-și asume responsabilitatea pentru bunăstarea personală și să manifeste grijă față de sănătatea societății, precum și a planetei (mai multe: [Competences for Democratic Culture](#) p. 41 și urm.). Astfel, elevii își pot forma o atitudine a eficienței personale și pot conștientiza cum își dezvoltă competențe legate de nutriția adecvată și cum o pot folosi (mai multe: [Competences for Democratic Culture](#), p. 42 și urm.).

De asemenea, școlile din societățile pluraliste reprezintă deseori microcomunități, școlarizând elevi din diferite comunități de imigranți, de diferite religii și culturi. Chiar și așa-ziii elevi nativi nu reprezintă nici pe departe un grup omogen. Astfel, dacă li se oferă elevilor și părinților ocazia de a-și prezenta tradițiile, modalitățile de pregătire a mesei și de a le împărtăși cu ceilalți, oamenii pot deveni mai deschiși față de cei pe care îi percep ca fiind diferiți. „Deschiderea față de culturi diferite de cea proprie și față de alte convingeri, perspective asupra lumii și practici” (mai multe: [Competences for Democratic Culture](#), p. 39 f.) is an attitude that helps to protect a democratic society from falling prey to racial hate and prejudice.

Nutriție
Susțineți și încurajați! Obiceiuri alimentare ale elevilor

Când a fost ultima dată când v-ați bucurat de o masă? Când ați savurat în mod conștient gustul și v-ați simțit nu numai sătul, ci și mulțumit în același timp? Când ați simțit nevoia să închideți ochii, să vă concentrați total și să apreciați senzația din cerul gurii?

Ați stat vreodată să vă gândiți dacă stilul agitat de viață v-a transformat într-un „repezit”? O persoană atât de ocupată, care doar mănâncă ceva în grabă, distrat și de cele mai multe ori din picioare sau în timp ce merge? Sau un „comod”, care apelează la mâncare pentru alinare, pentru a scăpa de stres sau ca recompensă și nu pentru a-și potoli foamea?

Comportamentul dvs. în ceea ce privește mâncarea este conștient sau inconștient? Vă concentrați atenția și conștiința aici și acum pentru a vă bucura de masă cu toate simțurile? Sau mâncați pe fond emoțional? Apelați la mâncare pentru a vă simți mai bine, mâncând mai degrabă pentru a vă satisface nevoile emoționale decât pe cele ale stomacului?



Cu ce contribuie obiceiurile alimentare la bunăstarea dvs. fizică, mentală și socială? Ce spun despre cultura, tradițiile și istoria dvs. personală? În ce fel contribuie comportamentele și practicile legate de mâncare ale persoanelor din școala dvs. la un mediu școlar sănătos? Programele școlare referitoare la nutriție conțin teme legate de plăceri asociate cu mâncatul, care includ și altceva decât date și cifre nutriționale? Se explorează semnificația mâncării dincolo de funcția sa primară, care este să asigure toate elementele și nutrienții necesari corpului pentru a supraviețui, a crește, a funcționa și a acționa?

Acest capitol a fost creat pentru a pune întrebări similare care servesc drept punct de pornire pentru reflecție și discuții.

Este posibil să vă extindă și orizontul percepțiilor și să vă ducă puțin mai departe de fundamentele nutriției și conținutul manualelor către arta uitată a gastronomiei, așa cum o definea Lang (1983) drept „arta selectării, pregătirii, servirii și savurării mâncării”, care este de altfel apreciată de secole.

Posibile lecturi/site-uri suplimentare, disponibile gratis online:

- Lang, G.: 1983, Gastronomy In The New Encyclopedia Britannica, Macropaedia, Vol. 7 (Encyclopedia Britannica Inc., Chicago), pp. 940–947.
- <http://thecenterformindfuleating.org/>
- <http://www.helpguide.org/articles/diet-weight-loss/emotional-eating.htm>

Nutriție
Susțineți și încurajați! Obiceiuri alimentare ale elevilor

Ce știm despre tiparele alimentare ale copiilor și tinerilor din prezent? Cât de responsabili suntem pentru ei? Cum au fost influențate obiceiurile alimentare de schimbările din programul convențional de lucru și din rolurile tradiționale în familie și în viață? Care este rolul industrializării și urbanizării în obiceiurile alimentare? Cât suntem de conștienți și pregătiți să facem față industriei alimentare moderne și strategiilor sale? Cum ne ocupăm de o generație pentru care fast food-ul este nu numai cea mai convenabilă, cea mai la îndemână alegere, ci și un atribut al statutului și în același timp o afacere socială cu o bună reputație? Cum poate școala răspunde mediului generator de obezitate al vieții moderne?

Obiceiurile alimentare ale copiilor și adolescenților sunt influențate de mulți factori. Experții îi împart în trei mari categorii:

- factori personali (atitudini, convingeri, preferințe alimentare, eficiență personală și modificări biologice);
- factori de mediu (mediul social imediat, precum familia, prietenii și rețelele inter pares și alți factori, ca școala, piața fast food-urilor și normele sociale și culturale);
- macrosisteme (disponibilitatea alimentelor, producția de alimente și sistemele de distribuție, massmedia și reclamele)

Este important să se sprijine și să se încurajeze obiceiurile copiilor de alimentație sănătoasă și exercițiu fizic, deoarece acestea se formează de regulă de timpuriu și tind să se mențină toată viața.

Printre tiparele predominante au fost menționate următoarele:



- Sărirea unor mese, în special a micului dejun**, din cauze precum lipsa de timp, dorința de a dormi mai mult dimineața, lipsa apetitului și dietele.
- Gustările dintre mese**, extrem de obișnuite și, deoarece copiii și adolescenții mănâncă ce au la îndemână, oferirea unor gustări sănătoase are o importanță foarte mare.
- Mesele din afara casei și mâncarea la pachet**. Programul modern încărcat, precum și stilurile de viață și rolurile în familie au dus în mod excesiv la luarea mesei în afara casei și cumpărarea de mâncare la pachet. Atât gustările, cât și mesele nepregătite acasă au drept consecință:
 - un consum neadecvat de fibre, fructe crude și legume;
 - un consum ridicat de grăsimi totale, grăsimi saturate și zahăr adăugat;
 - o scădere a consumului de lapte (conținutul redus de grăsimi a fost înlocuit de un conținut ridicat de grăsimi);
 - creșterea consumului de băuturi răcoritoare și sucuri/băuturi fără citrice.
- Practicile legate de diete** și comportamentele de control al greutății în rândul adolescenților, în special al fetelor.
- Conexiuni cu **starea de spirit**: stresul și stările emoționale negative pot afecta serios echilibrul energiei mai ales la adolescenți, ducând la un consum excesiv sau redus de alimente.

Posibile lecturi/site-uri suplimentare, disponibile gratis online:

- <http://www.euractiv.com/section/health-consumers/news/eu-teens-have-bad-dietary-habits/>
- HEALTHY EATING FOR YOUNG PEOPLE IN EUROPE. Ghid de educație nutrițională în școală
- Guidelines for Adolescent Nutrition Services, publicat de Jamie Stang, Ph.D., M.P.H., R.D. și Mary Story, Ph.D., R.D.

Nutriție

Ceea ce văd e ceea ce mănânc! Factori care influențează obiceiurile alimentare

Marketingul alimentar – ce înseamnă:

- plasarea de reclame online
- poziția produselor și vizibilitatea mărcilor
- marketing viral
- sponsorizare
- marketing direct
- „advergaming”
- punct de vânzare și promovare de produse
- marketing integrat
- marketing interactiv și generat de utilizator



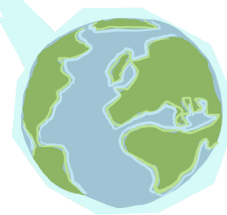
Factori individual și intrapersonali

- psihologici/psihosociali
- de dezvoltare
- biologici (caracteristici senzoriale și gustul, de ex. preferințele alimentare)

Macrosisteme

- mass-media
- producția de alimente
- sistemele de procesare și distribuție
- marketingul alimentar

OBICEIURI ALIMENTARE



Mediul fizic

- case
- cartiere
- contexte comunitare
- instituții
- fast food-uri
- restaurante etc.

Mediul social

- familia
- colegii
- prietenii
- profesorii
- valorile și normele sociale și culturale

Pentru mai multe informații privind tehnicile de marketing alimentar adresat copiilor, a se vedea publicațiile cheie ale Organizației Mondiale a Sănătății:

- Marketingul alimentelor cu conținut ridicat de grăsimi, sare și zahăr adresat copiilor: <http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>

Nutriție

Planificarea unor tipare alimentare mai sănătoase

Atunci când se promovează tipare alimentare mai sănătoase în școală, eu, în calitate de director, trebuie să decid:

1. Să impun soluția cea mai bună (sănătoasă)?
2. Să caut consensul (deplin sau un compromis)?

Din punct de vedere democratic și sustenabil, abordarea consensului este cea mai convenabilă.

De ce consens?

Acesta este un proces deschis, participativ și democratic, în care contează fiecare voce:

1. Pe baza principiilor grupului – valoare fondată pe încredere, cooperare, bunăvoință.
2. Indicată pentru grupuri mari – proces dinamic care permite ideilor să se dezvolte dintr-una în alta.
3. Nu necesită mult timp în sine
4. Este dificil să fie subminat sau influențat în secret – îi obligă pe oameni să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile perturbatoare.

Consensul este un proces pentru adoptarea de propuneri. Persoanele care nu sunt de acord sunt responsabile pentru a-și exprima îngrijorările. Nu se ia nicio decizie până nu sunt abordate îngrijorările. Când îngrijorările rămân și după discuție și dezbateri, persoanele pot accepta că nu sunt de acord prin confirmarea îngrijorărilor nerezolvate și se pot retrage permițând să fie adoptată propunerea. Decizia nu presupune că toți participanții sunt total de acord. Dacă prea multe persoane au rezerve sau obiecții, propunerea sau proiectul sunt oprite (pentru moment).

Pași de bază:

Nivelul unu:

- Prezentarea unei propuneri
- Întrebări de clarificare
- Discuție generală
- Încercare de consens

Nivelul 2:

- Enumerați toate îngrijorările
- Discuție
- Faceți apel la consens

Nivelul 3:

- Reformulați și abordați fiecare îngrijorare
- Întrebări de clarificare legate de fiecare îngrijorare
- Discutați câte o îngrijorare pe rând
- Îngrijorări soluționate

Opțiuni de închidere:

- Lipsa de sprijin
- Rezerve
- Retragerea
- Blocarea
- Context: Despre ce vorbim? Chestiunea în discuție – care este problema? Clarificați problema – puneți problema în context. Discutați, expuneți diferite idei, preocupări și perspective – analizați soluțiile posibile și problemele posibile ale acestor soluții. Elaborați o propunere/Formulați propunerea. Întrebări de clarificare, îngrijorări. Discuție/Modificări prietenoase. Reformulați propunerea. Încercați să obțineți consensul. Îngrijorări/obiecții serioase, retrageri, blocări. Consens obținut.



*Nutriție***Abordare la nivelul întregii școli versus practică la clasă**

Când punem întrebarea: „Ce este o școală?”, răspunsul depinde de punctul de vedere. În timp ce unii ar vorbi despre profesor și ce se întâmplă la clasă, alții se referă la comunitatea școlară, la școală ca element important al societății sau pur și simplu la ceea ce se întâmplă în timpul pauzelor. O abordare la nivelul întregii școli recunoaște că toate aspectele comunității școlare au impact. Acest lucru se aplică în mod special nutriției, care influențează sănătatea și bunăstarea tuturor. Bunăstarea ca abordare generală și nutriția sănătoasă ca unul dintre elementele sale trebuie să fie o preocupare a întregii școli, fiindcă se știe foarte bine cât de strânsă este legătura dintre învățare și bunăstare. Dat fiindcă tinerii își petrec o bună parte din primii 15 – 20 de ani de viață într-un mediu școlar, iar cadrele didactice și personalul școlii poate multe decenii, școala este nu numai un punct central unde se studiază, ci și locul dezvoltării sociale, emoționale și fizice, un loc unde se consumă într-adevăr multă mâncare și băuturi. Școala este locul în care toți membrii acestei societăți model își fac prieteni, stabilesc relații sănătoase, învață să facă față dificultăților și mănâncă împreună. Conducerea democratică reflectă nu doar sistemul politic ales al unui stat, ci reprezintă și comunități diverse din punct de vedere cultural. Unde mai întâlnești o astfel de varietate de tradiții și obiceiuri ca în cazul mâncării? Este posibil ca nu aceste obiceiuri alimentare regionale sau naționale, tradiționale sau diferite să fie problema în prezent, ci mai degrabă producția de masă, globalizată de produse alimentare finite, care sunt ușor de cumpărat și consumat și ieftine? Împreună cu comunitatea școlară, ar trebui să se poată dezvolta un mediu școlar și o cultură alimentară care promovează sănătatea și obiceiurile nutriționale benefice.

Cunoscând adevărul despre nutriția nesănătoasă, ar trebui să fie ușor: liderul școlii nu permite să se aducă de acasă sau la cantina școlii anumite alimente și nici la chioșcurile sau magazinele din incinta școlii. Totuși, experiența ne arată că interdicția produce concepte care o subminează. Un lider cu orientare democratică știe că participarea este baza soluțiilor pe termen lung: justificările profesionale pentru o conducere democratică a școlilor au drept fundament chiar natura democrației și contextele sociale ale comunităților noastre. Obținerea unui consens democratic în rândul factorilor interesați din domeniul educației cu privire la problemele existente este deseori dificilă în comunitățile diverse din prezent. Prin urmare, liderii școlari trebuie să se străduiască să cultive o atmosferă de sensibilitate față de valorile altora. Aceștia trebuie să dea sens acțiunilor elevilor, cadrelor didactice, părinților și membrilor comunității cu care interacționează. Răsplata acestei forme autentice de conducere apare atunci când înțelegerea orientărilor privind valorile celorlalți le oferă liderilor informații despre cum ar putea să influențeze cel mai bine practicile acestora în vederea atingerii unor obiective pe deplin justificabile, precum alimente sănătoase și obiceiuri alimentare sănătoase. Pentru a implica pe toată lumea, un lider școlar trebuie să cunoască ce știe fiecare și ce experiență are într-un anumit domeniu specific. Ca lider al școlii, sunt conștient de competențele celorlalți și mă exprim foarte clar: vă rog să ajutați comunitatea noastră școlară cu cunoștințele și experiența (abilitățile) dvs.! Prin prisma înțelegerii democratice, aceasta înseamnă și că împărțiți puterea cu alții. Însă trebuie să fiți pregătit pentru asta.

Nutriție

De la sursa locală în școala mea!

„Consumă produse locale! Consumă produse de sezon! Consumă produse organice!” Suntem bombardați în fiecare zi cu mesaje multiple despre ce să mâncăm și de unde să cumpărăm. Iată câteva sugestii despre motivul pentru care are sens ca o școală să promoveze alimentele de sezon și locale pentru cantine, chioșcuri și să sprijine elevii cu privire la mâncarea pe care o aduc de acasă.

1. Banii

Când este plin sezon pentru anumite fructe sau legume, cantitatea disponibilă face de obicei ca acestea să coste mai puțin. Este vorba de legea fundamentală a cererii și ofertei, iar când fructele și legumele sunt de sezon, cantina sau părinții vor fi răsplătiți financiar dacă vor cumpăra ceea ce crește la momentul acela.

2. Gustul

Când alimentele nu sunt de sezon la nivel local, acestea fie sunt crescute în sere, fie sunt transportate din alte părți ale lumii, iar în ambele cazuri gustul este afectat. Atunci când fructele și legumele sunt transportate, acestea trebuie să fie culese din timp și păstrate la loc rece, astfel încât să nu se strice în timpul transportului. Pot să nu se coacă la fel de eficient ca în mediul natural, rezultatul fiind aromele incomplete și pierderea de nutrienți.

3. Varietatea

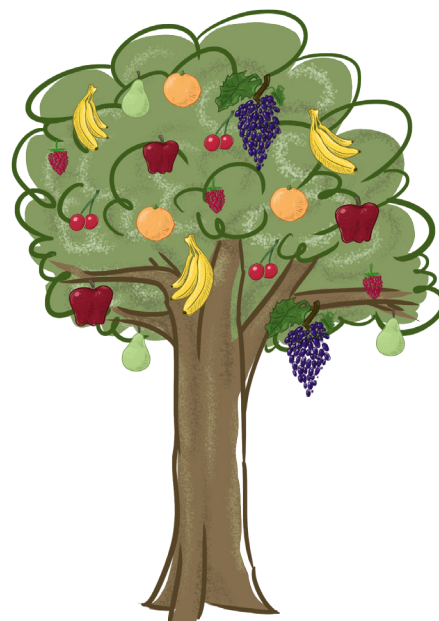
Multe persoane sunt surprinse să afle că multe fructe și legume sunt recoltate toamna (dovleacul, merele, andivele, usturoiul, strugurii, smochinele, ciupercile) și iarna (citricele, napii, ridichile, napii turcești, prazul), pe lângă produsele pe care le asociem imediat cu vara, precum mazărea, porumbul, piersicile, castraveții, roșiile, dovlecelul și fasolea verde. Aceasta diferă cu siguranță de la o regiune geografică la alta. Este important ca dvs., ca șef al școlii, să fiți bine informat în acest sens și să vă asigurați că elevii (poate în cadrul unei ore de biologie) împreună cu profesorul lor, efectuează unele cercetări și creează un poster lunar cu fructele și legumele lunii, și cu unele comparații de prețuri.

4. Limitele

Din cauza sezoanelor limitate de creștere în cele mai multe regiuni, este imposibil să consumi produse din surse locale care sunt de sezon tot timpul. Deci, de ce să nu faceți o grădină a școlii și să-i încurajați în acest fel și pe elevi și pe părinții acestora să facă și ei mai multe grădini? Deoarece nu este întotdeauna posibil să cumperi produse de sezon crescute la nivel local, următorul lucru de făcut este să cumperi ce este de sezon în altă parte, să sperăm că nu foarte departe, pentru a reduce la minim timpul de transport și alte aspecte negative.

Posibile lecturi/site-uri suplimentare, disponibile gratis online:

- <http://www.rebootwithjoe.com/benefits-of-eating-seasonally/>
- http://msue.anr.msu.edu/news/7_benefits_of_eating_local_foods
- http://www.sustainweb.org/sustainablefood/eat_the_seasons/



Nutriție

Participarea - Listă de verificare: Cum să-i implicăm pe toți în proiect

Pasul 1: Treceți în revistă munca de participare efectuată deja în cadrul organizației dvs.

- Există lecții învățate din ultimele proiecte?
- Ați putea folosi metode creative pentru a evalua activitatea desfășurată în trecut, precum și părerile participanților privind o experiență importantă?
- Dacă pentru școala dvs. astfel de eforturi de participare sunt ceva nou, atunci începeți cu ceva la scară mică.
- Vorbiți cu persoane din alte organizații care au experiență cu acest mod de a lucra.

Pasul 2: Cooptați persoanele de care aveți nevoie.

- Vorbiți cu manageri, cu membri ai personalului, părinți și voluntari pentru a le obține sprijinul, iar apoi discutați cu elevii despre ce ar dori să urmărească prin proiectele de participare.
- Gândiți-vă la activități de tipul degustărilor, pentru ca toată lumea să-și facă o idee despre cum sunt. Poate fi dificil să declarați „Aș vrea să organizez o piață de legume...”, dacă nu ați mai organizat niciodată nimic. Copiii și tinerii spun uneori că nu pot face ceva sau că „Nu mă pricep deloc la...”, dar de multe ori n-au avut încă șansa să încerce. Pot avea nevoie de încurajări pentru a încerca și/sau să-și găsească parteneri cu care să colaboreze.
- Gândiți-vă pe cine va influența proiectul în mod pozitiv sau negativ.



Pasul 3. Începeți să planificați activitatea sau sesiunile de degustări.

- Organizați întâlniri pentru a implica pe toată lumea în planificare. Asigurați-vă că deciziile și sarcinile sunt consemnate în scris.
- Precizați clar pe ce se vor concentra diferiți jucători cheie și care vor fi rezultatele muncii lor. Asigurați-vă că aceste lucruri sunt cunoscute de toată lumea.
- Fiți realiști.
- Aveți în vedere cum puteți înregistra progresele – poate pe un perete cu graffiti sau prin fotografii și alocați ceva timp la sfârșit pentru a trece în revistă și a evalua activitatea împreună cu grupul.

Pasul 4. Evaluați activitatea împreună cu toată lumea.

- Care au fost aspectele pozitive?
- Ce ar face diferit data viitoare?
- Au fost de acord cu privire la unele mesaje importante?
- Cui se adresează mesajele?
- Cum se pot asigura că acestea sunt auzite?
- Ce urmează?

Pasul 5. Gândiți-vă cum să valorificați activitatea în continuare.

- Există vreo modalitate de a împărtăși acest proiect cu alții, cu permisiunea și implicarea copiilor și a tinerilor?
- Dacă tinerii și copiii au considerat că acesta a fost un succes, ar vrea să facă mai multe proiecte și pe ce ar dori să se concentreze?



Nutriție
Sondaj în școală: Ce știe fiecare despre nutriție

Persoane cu legături sau abilități speciale:

Elevi, membri ai personalului, părinți, membri ai conducerii, cadre didactice etc.

	Nume	Comentarii/Date de contact
Producția de alimente	- - - -	- - - -
Importul sau comercializarea alimentelor		
Producția sau importul de fructe		
Gătitul și pregătirea alimentelor		
Conservarea alimentelor		
Pregătirea băuturilor nealcoolice		
Cumpărarea alimentelor		
Vânzarea alimentelor		
Pregătirea meselor/organizarea de mese și petreceri		
Conducerea unui restaurant		
Cunoștințe/experiențe legate de tulburările de alimentație		
Altele		

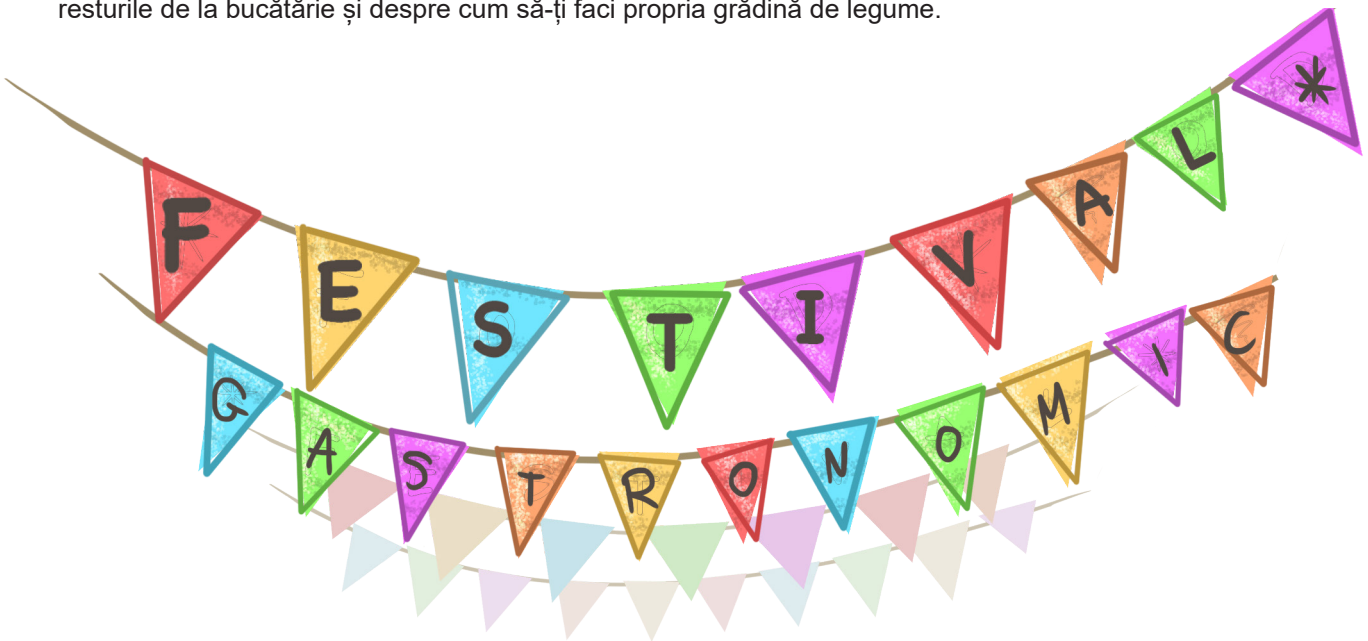


Nutriție

Târgul sănătății și distracției! „Câteva sugestii despre cum să organizezi un festival al alimentelor sănătoase în școală”

O modalitate foarte bună de a-i ajuta pe elevi să stabilească o relație sănătoasă cu mâncarea este să fie incluși în planificarea unui târg culinar sau a unui festival gastronomic. Lăsați-i pe ei să fie cei care inițiază și creează festivalul și le explicați celorlalți conceptele. Să-i înveți despre ce mănâncă oamenii, de unde provin alimentele și ce efect au asupra lor și a mediului e un lucru. Să pui ideea în practică este cu totul altceva!

Multe idei auxiliare pot apărea pe parcursul procesului, precum ateliere despre obținerea compostului din resturile de la bucătărie și despre cum să-ți faci propria grădină de legume.



Dvs. sunteți managerul. Iată ce trebuie să aveți în vedere:

- 1. Răspândiți ideea.** Anunțați evenimentul cu 6 – 8 luni înainte. Treziți-le interesul membrilor personalului și celorlalți colegi! Formați o echipă centrală de voluntari
- 2. Luați decizii de logistică imediat.** Stabiliți data și ora cu cel puțin 6 luni înainte de târg.
- 3. Faceți ca evenimentul să fie unic.** Găsiți un motto, de exemplu, „Festivalul recoltei” sau „Mănâncă și fii sănătos și în formă”. Veți avea filmulețe demonstrative, conferințe, servicii interactive, mâncăruri gătite de mulți oameni, jocuri etc.?
- 4. Alegeți o organizație caritabilă care va primi cea mai mare parte a fondurilor sau stabiliți clar pentru ce veți folosi banii.** Apelați la bani de la sponsori pentru a organiza târgul, discutați prețurile pentru diferite grupuri (elevi, părinți, invitați).
- 5. Lăsați-le coordonatorilor libertatea de a alege temele secundare, sarcini adecvate și aveți încredere în ei.** Și elevii ar putea fi coordonatori. Întâlniți-vă cu ei pentru a aduna informații. Păstrați câte un dosar pentru fiecare parte a planificării.
- 6. Creați un fluturaș atractiv** pentru promovare.
- 7. Stabiliți o agendă.** Actualizați-o periodic.
- 8. Definiți rolurile coordonatorilor.** Găsirea de sponsori. Coordonarea cu părinții. Informarea și presa. Organizarea locului de desfășurare (mese, electricitate, apă). Eliminarea și gestionarea gunoaiului (separarea atentă etc.). Organizarea evenimentelor secundare etc.
- 9. Din nou: Începeți cu lucruri mici. Creșteți în anul următor.** Elevii învață de la elevi. Părinții învață de la părinți. Membrii personalului de la alți membri. Iar dvs. învățați din experiență.

Nutriție

Jurnal alimentar zilnic

Completați acest formular pentru cel puțin o zi obișnuită din cursul săptămânii și o zi de weekend

Ora când începeți - terminați	Masă sau gustare	Locul	Mâncarea	Cantitatea	Poziția corpului	Activitatea asociată	Situația socială	Dispoziția	Gradul de foame



Preluat din *Physical Fitness: The Pathway to Healthful Living*, Robert Hockey

Aflați mai multe despre obiceiurile dvs. alimentare

Pentru a afla mai multe despre obiceiurile dvs. alimentare, trebuie să țineți un jurnal cel puțin două zile (o zi din cursul săptămânii și o zi de weekend). Pentru a stabili consecvența obiceiurilor dvs. alimentare, ar putea fi util să le evaluați timp de o săptămână întreagă. Acestea sunt instrucțiunile de care aveți nevoie pentru completarea acestor formulare de jurnal alimentar.

Momentul când mâncați

Pentru fiecare masă sau gustare, înregistrați ora la care începeți să mâncați sau să beți și ora când terminați.

Masă sau gustare

Menționați dacă este vorba de o masă sau o gustare. Țineți minte că tot ceea ce beți între mese este considerat gustare. Dacă este vorba de o masă, precizați dacă este micul dejun, prânzul sau cina.

Locul în care mâncați

Înregistrați unde vă aflați atunci când luați masa sau gustarea ori băutura. Dacă vă aflați acasă, treceți încăperea din casă în care vă aflați, dacă nu, menționați dacă sunteți la restaurant, în mașină, la birou, la bar etc.

Tipul de alimente și cantitatea

Indicați ce mâncați și cantitatea aproximativă. Dacă mâncați acasă și aveți un cântar mic, va fi util să măsurați cantitatea de alimente pe care o consumați, ca să deveniți mai conștienți de mărimea porțiilor. Dacă nu cunoașteți cantitatea exactă, va trebui să o estimați, ținând cont că majoritatea oamenilor subestimează această cantitate.

Activitatea asociată

Înregistrați ce altceva faceți în timp ce mâncați sau beți. De exemplu, pregătiți cina, vă uitați la televizor, citiți, conduceți mașina, vorbiți la telefon, lucrați sau vă jucați la un calculator etc.

Associated activity

Record what else you are doing while you are eating or drinking. For example, preparing dinner, watching television, reading, driving a car, talking on the phone, working or playing at the computer, etc.

Situația socială

Indicați dacă sunteți singuri, cu cineva sau cu un grup de persoane de fiecare dată când mâncați sau beți.

Dispoziția

Înregistrați cum vă simțiți înainte să începeți să mâncați sau să beți. Erați mulțumiți? Fericiți? Supărați? Deprimați? Mânioși? Plictisiți? Obosiți? Grăbiți? Singuri? Tensionați? Etc.

Gradul de foame

Înregistrați cât de foame vă este înainte să începeți să mâncați sau să beți. Indicați gradul de foame pe o scară de 10 puncte, pornind de la scorul de 1, care arată că nu vă era foame până la scorul de 10, care arată că vă era foarte foame.

Evaluarea jurnalului alimentar zilnic

Evaluând cu atenție jurnalul alimentar din cele 2 zile, veți deveni mai conștient de **ceea ce** mâncați și beți și **cât** mâncați și beți. Veți putea observa și tipare cu privire la când și de ce mâncați sau beți.

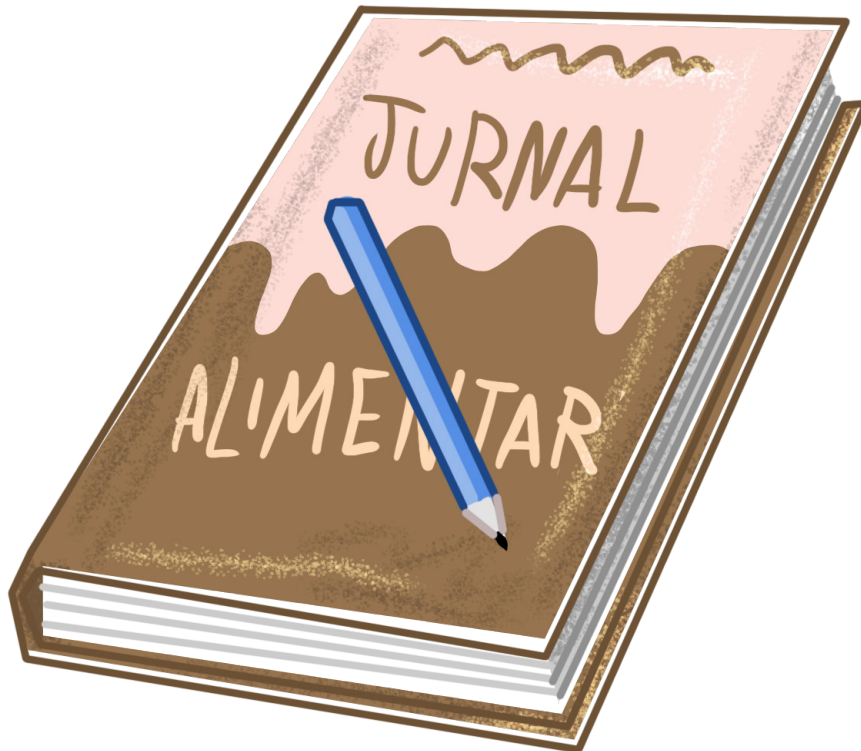
Analiza formularelor

Răspunzând la următoarele întrebări, veți putea identifica unele dintre aceste tipare:

- În câte zile ați sărit cel puțin o masă?
- De câte ori ați mâncat când nu vă era de fapt foame?
- De câte ori ați mâncat fiindcă erați plictisit?
- De câte ori ați mâncat fiindcă erați mânios și/sau deprimat?
- De câte ori ați luat gustări pe care nu ar fi trebuit să le consumați?

- În câte zile ați băut mai mult de o băutură alcoolică?
- În câte zile ați mâncat cel puțin un desert?
- De câte ori alte persoane v-au determinat să aveți un comportament alimentar nedorit?
- De câte ori ați mâncat și, după ce ați terminat, v-ați dorit să nu fi mâncat sau să nu fi băut atât de mult?

Preluat din *Physical Fitness: The Pathway to Healthful Living*, Robert Hockey



Școala noastră aspiră să fie o școală sănătoasă. Copiii noștri vor prospera într-o școală care se preocupă și de alimentele și obiceiurile alimentare sănătoase. Acest obiectiv este realizabil doar cu implicarea și ajutorul cât mai multor membri ai comunității. Avem nevoie de cunoștințele și expertiza dvs. valoroasă. Vă rugăm să notați experiența dvs., profesia, mediul educațional și idei. Nu vom atribui niciun fel de sarcini înainte de a le discuta cu dvs. S-ar putea să avem nevoie de ajutorul și calitățile dvs. ca furnizor sau ca membru al grupului de planificare etc.

Vă rugăm să indicați numele și datele dvs. de contact. Descrieți pe scurt expertiza dvs., cum ar fi: producția de alimente, importurile, comerțul cu alimente, producția sau importul de fructe, gătitul, pregătirea alimentelor, conservarea alimentelor, pregătirea băuturilor nealcoolice, cumpărarea sau vânzarea de alimente. Experiența cu așezarea meselor, organizarea de mese, petreceri, conducerea unui restaurant. Cunoștințe sau experiență în legătură cu tulburările de alimentație etc.

Nutriție

Nutriție incluzivă!

1. Nu uitați că obiceiurile și cutumele alimentare sunt influențate de cultură, religie și etnie. De exemplu, unele **religii** au reguli referitoare la alimentele pe care oamenii au voie sau nu să le consume și recomandări dietetice privind pregătirea alimentelor, iar altele optează pentru diete specifice, precum cea vegetariană sau vegană. Care sunt dietele specifice ale **membrilor personalului și ale elevilor** din școala dvs.?
2. Acceptați și promovați diversitatea dietelor și cutumelor alimentare culturale, religioase și etnice. Îmbogățiți cantina școlii pentru a primi și respecta elevi și membri ai personalului din medii diverse din punct de vedere etnic, religios și alte medii și pentru a răspunde nevoilor și preferințelor tuturor. Încercați să condimentați mesele cu plante aromatice și mirodenii, precum pătrunjel, chili, oregano, usturoi, curry, care pot înlocui sarea și grăsimea saturată, dând savoare etnică felurilor pe care le oferiți.
3. Nu uitați că și băuturile sunt alimente!
Multe culturi oferă băuturi savuroase, precum băuturile pe bază de fructe, băuturile pe bază de lactate, cafele îmbogățite, ceaiuri, băuturi tradiționale fermentate din legume, care ar putea servi drept gustări sănătoase în cantinele dvs.
4. Încurajați elevii și părinții să pregătească feluri tradiționale împreună. Implicați copiii în selecția și achiziția ingredientelor pentru masă și familiarizați-i cu rețetele de gătit. Creșteți participarea lor la alegerea meselor și la procesul de pregătire.
5. Sărbătoriți adunările și serile culturale cu feluri de mâncare pregătite de părinți și copii. Oferiți-le elevilor și membrilor personalului ocazia de a gusta preparate ce aparțin unor culturi și tradiții diferite. Discutați despre gustul, culoarea, forma, aroma și textura diferitelor mâncăruri, precum și despre obiceiurile culinare ale țărilor din care provin. Căutați amestecul de culturi **în propria bucătărie etnică și discutați similaritățile și diferențele. Decorați spațiul cu lucrări de artă sau artisanale provenite din locul de origine al felurilor pregătite.**





MĂNÂNCĂ

UN

CURCUBEU

„Știați că poți afla foarte multe despre valoarea nutrițională a alimentelor după culoarea lor? Să mănânci un „curcubeu”, adică fructe și legume de multe culori diferite, reprezintă o metodă ușoară de a obține cât se poate de multe vitamine și minerale, consumând totodată o cantitate variată din diverse alimente.”

PIRAMIDA NOASTRĂ



„Vreți să vă îmbunătățiți sănătatea, starea de spirit și nivelul de energie? Încercați să combinați exercițiul fizic regulat cu o dietă echilibrată și veți experimenta o diferență surprinzătoare în felul în care vă simțiți și arătați!”

