

## EXPUNERE DE MOTIVE:

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

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

Preferințele alimentare și obiceiurile care definesc stilul de viață ale unui adult sunt de cele mai multe ori setate în copilăria acestuia, astfel este de o importanță majoră educația corectă privind nutriția și un stil de viață responsabil.

Ca regulă generală, alimentele cu cât sunt mai mult modificate și cu cât forma în care ajung să fie consumate este mai departe de forma lor originală, cu atât sunt mai lipsite de nutrienți, enzimele, vitaminele și mineralele cu care ele fuseseră inițial înzestrate, iar organismul consumă mai mult pentru digestia lor.

Într-un studiu efectuat de HBSC, consumul de băuturi îndulcite situează România pentru toate categoriile de vârstă și pentru ambele sexe peste media țărilor participante la studiu. Recomandările OMS includ evitarea totală a băuturilor îndulcite și consumul de apă în cantități adaptate necesității organismului, recomandat de specialiști.

Primul nivel al **piramidei nutriției** îl reprezintă consumul de apă și ne arată nevoia organismului uman de a fi hidratat, având în vedere că este format în proporție de 70-80% din apă. Cantitatea recomandată este de aproximativ 40 ml de apă/kilogram corp. Sângele este în cea mai mare parte apă, mușchii și organele de asemenea. În toate procesele pe care le susține corpul uman, acesta recirculă zilnic echivalentul a 40.000 de pahare de apă, pentru a-și menține funcțiile fiziologice normale.

Al doilea nivel al piramidei este reprezentat de legume și fructe: Deprinderea unui consum sănătos de fructe și legume încă din perioada copilăriei are multiple efecte benefice asupra sănătății, atât în perioada de dezvoltare.

Al treilea nivel al piramidei este destinat cerealelor. Este important să facem de la bun început distincția dintre cereale rafinate și cereale integrale, iar apoi, de fiecare dată când rostim cuvântul cereale și ne referim la cele benefice, să le numim complet "cereale integrale". O cereală rafinată, cum este făina albă, este o cereală lipsită de germeni și de tărațe, adică de partea nutritivă a boabelor, cea care conține vitaminele, mineralele și fibrele atât de prețioase ale cerealelor. Procesul de rafinare al acestor cereale este unul care face produsul final să fie unul destul de toxic, aceste procese incluzând etape de tratare cu amelioratori, cu dioxid de clor, tricolorură de azot și peroxid de benzoil.

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

conține cantități însemnate de acizi grași esențiali Omega 3. Aceștia sunt deosebit de importanți pentru organism, însă în mod special pentru copiii și tinerii în creștere.

Al cincilea nivel este reprezentat de nuci și semințe, uleiurile vegetale nesaturate. Toate acestea conțin grăsimi sănătoase, care mai sunt numite și nesaturate. Aceste grăsimi sunt foarte necesare corpului și creierului nostru și ele se află atât de sus pe piramidă doar pentru că sunt suficiente în cantități mici (nu pentru că nu ar fi benefice). Oamenii mănâncă nuci și semințe de mii de ani, acestea făcând parte dintre primele alimente pe care au învățat să le consume. Ele protejează inima, reducând incidența bolilor cardiovasculare, reduc colesterolul, protejează împotriva cancerului, ajută la echilibrarea glicemiei și îmbunătățesc funcțiile creierului și vederea.

Al șaselea nivel este cel al alimentelor procesate – dulciuri, snacksuri, carne roșie etc. Aceasta este categoria pentru care au o slăbiciune majoritatea persoanelor, deopotrivă copii și adulți. Efectele procesării alimentelor, ale amelioratorilor adăugați în acestea, ale zahărului și îndulcitorilor rafinați și ale tuturor elementelor non-organice conținute de acestea sunt nocive pentru organism. Corpul uman nu este adaptat să consume aceste substanțe, astfel că ele se transformă toate în toxine cu efecte indozirabile asupra sănătății noastre pe termen lung.

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

În nutriție nu există un adevăr absolut, având în vedere că nu există două organisme identice. Astfel, fiecare corp are propriul bioritm, metabolism și reacții la stimuli externi. Cu toate acestea, specialiștii spun că există o serie de **principii** care stau la baza unei alimentații corecte și sănătoase, astfel:

1. Dimensiunea stomacului nostru este cât cea a pumnului nostru, strâns. În mod ideal, o porție de mâncare nu ar trebui să depășească această mărime a stomacului.
2. Pentru copiii și adulți, este recomandată de către Organizația Mondială a Sănătății consumarea a trei mese principale și a două gustări, pe zi. Pentru un aport optim de nutrienți se recomandă o alimentație cât mai variată.
3. Prima masă a zilei este foarte importantă, ea oferind hrană corpului și minții atunci când acestea sunt cel mai active și au nevoie de cea mai multă energie. Un mic dejun bogat în fructe, cereale și nuci, adică bogat în vitamine, minerale, proteine, fibre și carbohidrați, generează energie pentru prima parte a zilei.
4. Se recomandă consumul de alimente proaspete, neprocesate termic (legume, verdețuri, fructe) pentru un aport optim de nutrienți. În mod ideal, aportul acestor alimente în dietă ar trebui să fie de aproximativ 50%.
5. Fructele se consumă întotdeauna singure, între mese, cu o jumătate de ora înainte de masă, niciodată după.
6. Fructele oleaginoase (nuci, caju, etc.) și semințele pot fi combinate, în cantități moderate, cu fructele și legumele. Acestea sunt bogate în acizi grași esențiali.
7. Procesele oxidative și degenerative încep foarte rapid, odată cu momentul tăierii fructelor și legumelor. Cu cât evităm mai mult mărunțirea, răzuirea – cu atât vom avea o hrană mai sănătoasă.

8. Mâncărurile și băuturile fie foarte fierbinți, fie foarte reci crează un șoc termic pentru stomac. Este recomandată folosirea alimentelor într-un interval termic de 15-35 de grade Celsius.

9. Cu cât sunt amestecurile alimentare mai bogate, cu atât sunt mai greu de digerat. Cu cât mai simple vor fi mesele, cu atât mai eficient va fi procesul digestiv și vom avea mai multă energie.

10. Se recomandă consumul de cereale integrale, pentru a beneficia de mineralele și vitaminele din cereale și reducerea aportului de zahăr în alimentație. Zahărul este responsabil de boli cardio-vasculare, boli ale sistemului nervos și diabet.

Introducerea disciplinei "Alimentație Sănătoasă" ca materie obligatorie în școli are menirea și nobilul rol de a învăța elevii despre cum pot face alegeri sănătoase pentru a avea o viață echilibrată, fericită și liberă.

Se urmărește astfel promovarea unui stil de viață sănătos prin alimentație sănătoasă, adoptarea unui comportament responsabil referitor la sănătate, a comportamentelor de consum și bazele nutriției, a nivelurilor de energie, activitate și odihnă, igienă personală, sănătate emoțională și a stării de bine, atenție și concentrare, dobândirea unui comportament ecologic și informații despre boli cauzate de nutriția precară și consum de substanțe toxice.

Din acest motiv, în curricula "Alimentație Sănătoasă" elevii vor avea ore dedicate unor subiecte axate pe ideea de nutriție pentru sănătate însemnând module în care trebuie se pot introduce gradual, copiilor, noțiuni care îi informează și le stârnesc curiozitate despre provocările lumii în care trăim, calitatea și cantitatea nutriției, risipa alimentară, nevoia de sustenabilitate și stoparea consumului excesiv de alimente.

Obiectivul urmărit este ca să existe în școli o dorință mai mare de cunoaștere a nutriției, copii să fie mai curioși și mai conștienți de impactul propriilor alegeri asupra lor înșiși, a celor din jur și a lumii înconjurătoare. Copii sunt foarte receptivi la astfel de informații, reușind rapid să le însușească și să le ducă mai departe, la familiile lor.

Propunerea urmărește să construiască o societate sănătoasă prin educarea copiilor și adolescenților, pentru a dobândi cele mai sănătoase obiceiuri ce țin de stilul de viață.

De asemenea, este important să dezvățăm obiceiuri nocive și să sădim obiceiuri noi, care servesc viețile noastre și pe ale celor din jurul nostru, să învățăm despre bazele nutriției respectiv, la început despre piramida nutriției și despre principiile care ne ajută să punem temelia unei vieți cât mai echilibrate și să le întâmpinăm nevoile copiilor astfel încât să atingem stări de energie optimă zi de zi. Mai apoi, specialiștii Ministerului Educației împreună cu cei ai Ministerului Sănătății vor elabora și dezvolta o curricula școlară complexă în acord cu nevoia de dezvoltare sănătoasă a copiilor noștri.

La disciplina "Alimentație Sănătoasă" copii împărtășesc cunoștințe, profesorii stârnesc curiozitatea, copii fac jocuri și experimente, profesorii imaginează provocări personale, și explică orice pe înțelesul tuturor.

Modelul educațional trebuie conceput alături de medici și tehnicieni nutriționiști unde resursa umană privind medicii arondați școlilor să fie prima opțiune, de pedagogi, psihologi și de specialiști în educație. Lecțiile trebuie să aibă un stil de predare interactiv și non formal, merit să acopere diverse tipuri de învățare.

INIȚIATOR

ACATRINEI DOREL-GHEORGHE

