WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE FIZICĂ ȘI NUTRIȚIE

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU FACILITATORI



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului BUNĂSTARE PENTRU TINERI & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, implementat de către Asociația Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană, din Cluj-Napoca, și este finanțat prin programul Corpul European de Solidaritate, al Comisiei Europene (www.suntsolidar.eu).

Acest proiect și toate comunicările și materialele din cadrul acestuia nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene. Proiectul de față reflectă numai punctul de vedere al organizatorilor, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor comunicate.

Corpul European de Solidaritate urmărește să promoveze solidaritatea, una dintre valorile fundamentale ale Uniunii Europene, în principal prin voluntariat, pentru a spori implicarea tinerilor și organizațiilor în activități de solidaritate de calitate.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission

Cuprins

01 Introducere

02 Sănătate fizică

03 Nutriția

04 Anexe

Ce este acest ghid?

Acest ghid cuprinde informații teoretice, exerciții practice și resurse care pot fi utilizate de către profesori, consilieri și alți facilitatori pentru desfășurarea de activități educaționale în domeniul sănătății fizice și al nutriției. Materialul de față are scopul de a-i ajuta pe facilitatori să le transmită tinerilor informații susținute științific, dar și să faciliteze dobândirea de noi cunoștințe și abilități într-un mod interactiv și captivant, prin metode specifice educației nonformale. Activitățile pot fi derulate atât într-un cadru formal (la școală sau la facultate), cât și într-unul nonformal, extrașcolar.
Pentru simplitatea exprimării, am ales, în unele cazuri, să utilizăm doar varianta masculină sau feminină a unor termeni - cu toate acestea, atragem atenția asupra faptului că susținem egalitatea de gen și nu dorim promovarea stereotipurilor de gen.

Ce sunt sănătatea fizică și nutriția?

Sănătatea fizică face referire la starea de bine resimțită la nivelul întregului corp, fără a resimți simptome care ar putea să afecteze în mod semnificativ calitatea vieții noastre. Acest tip de sănătate cuprinde totodată și capacitatea unui individ de a practica diverse exerciții fizice, de intensitate ușoară, moderată și mare, unde beneficiile sunt resimțite odată ce practicăm acel exercițiu pe perioade mai îndelungate și regulate de timp. Atunci când vorbim despre sănătate fizică, este important să luăm în calcul și alimentele (mâncarea și băuturile) pe care le consumăm zi de zi, și să analizăm dacă primim necesarul de nutrienți din dieta noastră obișnuită, pe care o consumăm în mod regulat.
Acest ghid cuprinde informații despre ce înseamnă o alimentație sănătoasă, importanța unei relații sănătoase cu mâncarea și sportul, mituri legate de alimentație și sport, dar și despre relația strânsă dintre nutriție, convingerile despre mâncare și sănătatea fizică.



Obiective de învățare

După parcurgerea acestui ghid, facilitatorii:

- vor putea facilita învățarea conceptelor bazate pe dovezi științifice în ceea ce privește sănătatea fizică și nutriția;
- vor putea facilita înțelegerea modului în care lipsa sănătății fizice ne afectează viața pe termen scurt, mediu și lung;
- vor putea facilita înțelegerea modului în care nutriția ne afectează viața, în rău sau bine, în funcție de deciziile noastre repetate;
- vor putea facilita crearea unei mese sănătoase (din punct de vedere al aportului de grăsimi, carbohidrați și proteine necesare);
- vor putea facilita crearea unei relații sănătoase față de nutriție și mâncare în general, fără a dobândi tulburări de alimentație (anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder/hiperfagia, restricționarea aportului alimentar, ortorexia);
- vor putea facilita demascarea unor mituri cunoscute atât din mediul nostru social, cât și regăsite în mod repetat pe rețelele de socializare;
- vor putea facilita înțelegerea nevoilor nutriționale în raport cu exercițiul fizic, în funcție de obiceiurile fiecărei persoane.



01 Introducere

Activitatea 1 - Stabilirea regulilor

În amalgamul de informații disponibile pe internet și odată cu creșterea accesului la acesta pentru o mare majoritate a populației, unor tineri le este greu să distingă între materiale cu conținut bazat pe studii de specialitate și materiale ce urmăresc interesele unor diverse persoane publice sau companii, pentru a genera mai multe vânzări. Din acest motiv, prima activitate constă în stabilirea unor reguli care vor fi respectate pe tot parcursul activităților. Facilitatorul poate alege împreună cu participanții ce reguli ar trebui respectate. Câteva exemple sunt:

- Participarea activă. Este de așteptat ca participanții să fie activi și implicați, să ofere răspunsuri și să adreseze întrebări, atunci când este cazul. Această activitate nu este o simplă prelegere, în care profesorul vorbește, iar ceilalți doar ascultă.

- Un spațiu sigur. Ceea ce se discută în cadrul acestei activități va rămâne aici - nu avem voie să povestim mai departe experiențele personale împărtășite de ceilalți participanți. De asemenea, nu vom râde de alte persoane și nu le vom face să se simtă excluse în vreun fel.

- Vorbim pe rând. Pentru ca toți să aibă șansa de a-și exprima opiniile și de a adresa întrebări, vom ridica mâna atunci când vom dori să spunem ceva. Acest lucru ne ajută să fim mai eficienți și să nu irosim timpul pe care îl avem la dispoziție.



Activitatea 2 - Introducere în temă

Pentru început, se va iniția o discuție legată de importanța sănătății fizice și a nutriției în viața fiecărui individ. Întrebări ce ar putea da curs acestei discuții sunt următoarele:

1. Cât de des oferiți atenție sănătății fizice personale?
2. Cât de des oferiți atenție nutriției personale?
3. Cui vă adresați când întâmpinați o problemă în ceea ce privește sănătatea voastră fizică, sau din punct de vedere nutritiv?
4. De ce credeți că există o varietate așa de mare de diete, rutine de sport și abordări în ceea ce privește aceste două teme (sănătatea fizică și nutriția)?

Activitatea 3 - Convingeri și cunoștințe despre sănătate fizică și nutriție

Se va iniția un joc Kahoot cu participanții (un cont poate fi creat gratuit de către facilitator), abordând ambele arii de interes: sănătatea fizică și cea nutrițională. Participanții vor fi întrebați diverse lucruri într-un mod interactiv, oferind facilitatorilor posibilitatea de a înțelege atât nivelul de cunoștințe pe care aceștia îl posedă, cât și lucrurile cu care ei se identifică.
În *Anexa 1* veți găsi exemple de afirmații care pot fi discutate. Odată ce jocul s-a încheiat, există un clasament al celor mai buni 3 respondenți, în funcție de corectitudinea răspunsurilor și timpii în care acestea s-au acordat (dacă două persoane răspund corect, va avea întâietate participantul care a dat primul răspunsul corect).

Sugestii pentru formatul offline: Se poate prezenta pe un proiector ecranul de Kahoot, urmând ca fiecare elev să își folosească telefonul personal pentru a intra în joc (pe site-ul www.kahoot.it) și pentru a răspunde întrebărilor jocului.
Sugestii pentru formatul online: În mod similar, prin opțiunea de screen sharing, trainerul prezintă regulile și întrebările din joc, ținând evidența acestora.
În ambele situații, Kahoot înregistrează răspunsurile primite, urmând ca acestea să poată fi analizate pentru a observa diversele lacune/nevoi ale tinerilor.

De ținut minte: În Anexa 1, răspunsurile corecte au fost evidențiate cu bold.

Activitatea 4 - Analiză de nevoi

Se inițiază o discuție cu privire la așteptările pe care participanții le au de la activitățile viitoare pe tema sănătății fizice și a nutriției. În funcție de nevoile și întrebările exprimate, activitățile ulterioare pot fi adaptate, astfel încât să corespundă acestor așteptări.

Exemple de întrebări:

- Cum arată pentru tine cursul ideal pe tema sănătății fizice și a nutriției?
- Ce ți-ai dori să înveți?
- Ce teme ai vrea să fie abordate?



Sugestie: În mediul offline, pot fi utilizate bilețele sau sticky notes pentru a le permite participanților să ofere răspunsuri anonime. În mediul online, pot fi utilizate platforme precum Mentimeter sau Padlet.

02 Sănătate fizică

Înainte de începerea activităților din acest capitol, se recomandă stabilirea sau reamintirea regulilor care trebuie respectate (vezi **Activitatea 1** de la **1. Introducere**).

Activitatea 1 - Joc de cunoaștere

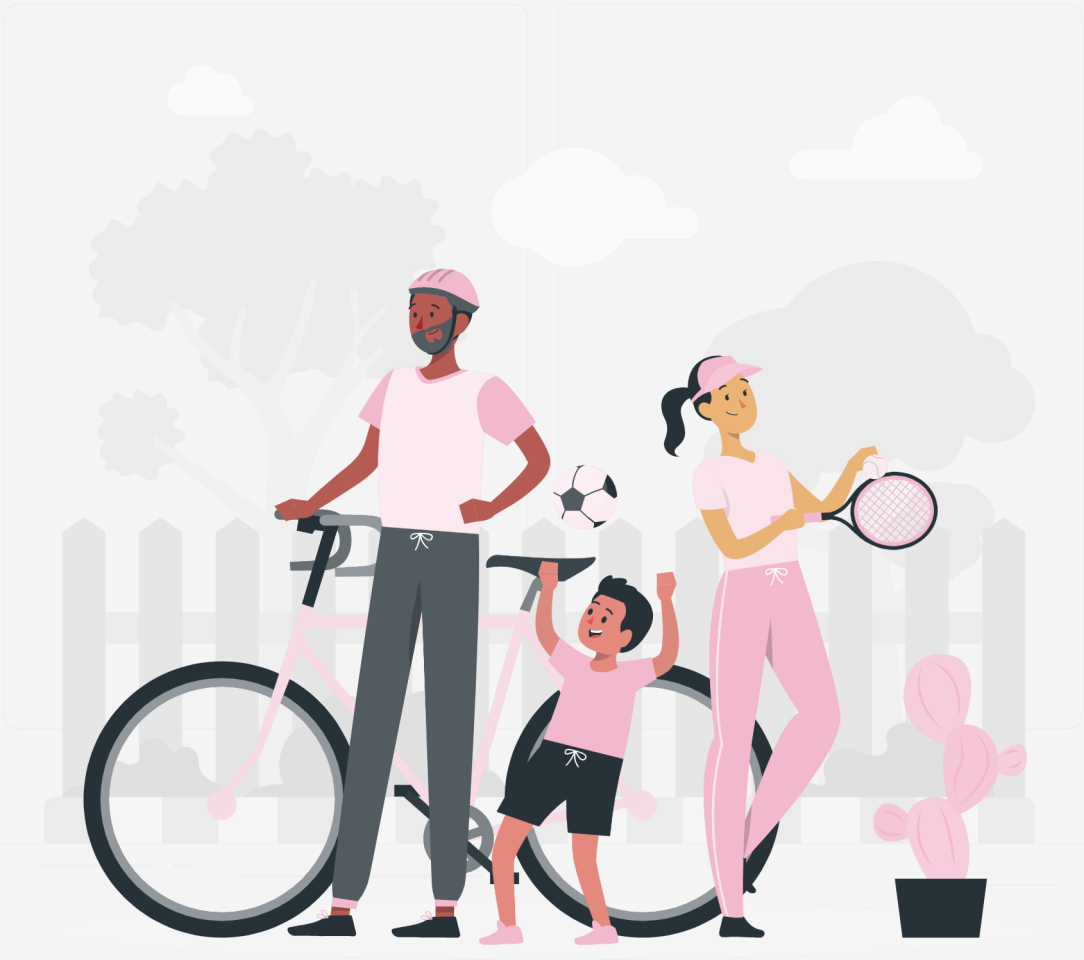
Facilitatorul și fiecare participant își vor scrie un atribut puțin cunoscut despre ei pe un sticky note, urmând ca, după ce fiecare participant și-a notat acest atribut pe hârtie, aceste sticky notes să fie amestecate. Ceilalți participanți vor extrage bilețelele unul câte unul și vor încerca să ghicească persoana căreia îi aparține atributul respectiv. În cazul în care această activitate se desfășoară online, pot fi utilizate platforme precum Mentimeter sau Padlet.

Materiale necesare:

- creioane/pixuri
- sticky notes pentru fiecare participant

De exemplu: X își va nota că preferă anotimpurile reci în favoarea celor calde, urmând ca ceilalți participanți să încerce să ghicească cine are acest atribut, până vor afla că este vorba despre X.





Pentru a ne dezvolta armonios pe parcursul vieții, este nevoie să fim activi din punct de vedere fizic, zilnic. Prin efort fizic înțelegem mișcarea mușchilor scheletici (adeseori numiți doar mușchi) care necesită un consum moderat sau ridicat de energie, acesta fiind dovedit științific că ne ajută din punct de vedere al sănătății și al funcționării normale a corpului (inclusiv digestia). De asemenea, aduce beneficii pe plan mental sau relațional, îmbunătățește calitatea somnului și ne oferă o putere de studiu mai mare (OMS, 2020). Recomandările OMS variază în funcție de categoria de vârsta din care facem parte, așa cum este evidențiat în următorul tabel:

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății în ceea ce privește activitatea fizică a unui individ în fiecare zi, în funcție de vârstă	
Copiii cu vârste sub 1 an	Aproximativ 30 de minute de activitate fizică, pe burtică
Copiii cu vârste cuprinse între 1-2 ani	Minimum 3 ore de activitate fizică, fără acces la surse precum televizorul, video-uri
Copiii cu vârste cuprinse între 3-4 ani	Minimum 3 ore de activitate fizică, cu acces limitat la surse precum televizorul, video-uri
Copiii cu vârste cuprinse între 5-17 ani	Minimum 1 ora de activitate fizică, cu acces limitat la surse precum televizorul, video-uri. Este recomandat ca activitatea fizică să includă exerciții similare celor de aerobic, dar și exerciții menite să îmbunătățească mușchii și oasele copilului, de minimum 3 ori pe săptămână
Adulții cu vârste cuprinse între 18-64 de ani	Minimum 150 de minute de exercițiu fizic moderat, sau minimum 75 de minute de exercițiu fizic intens. Sedentarismul ar trebui evitat pe cât posibil.
Adulții cu vârste de 65 de ani și mai mult	La fel ca la restul adulților, dar este recomandat ca aceștia să practice și exerciții menite să îmbunătățească echilibrul, pentru a preveni căderile și pentru a spori capacitatea funcțională a corpului
Femeile însărcinate și cele ce au născut de curând	Minimum 150 de minute pe săptămână de exercițiu fizic moderat, în cazul în care nu prezintă contraindicații de la medicul ce le urmărește sarcina, limitând sedentarismul

Odată ce participanții au fost familiarizați cu minimul de timp de exercițiu fizic recomandat de către Organizația Mondială a Sănătății, facilitatorul poate să înceapă o discuție cu participanții pornind de la următoarele întrebări:

1. Cât de des practicați un sport/o activitate fizică pe săptămână?
2. Ce beneficii credeți că aduce sportul?

Sugestie: răspunsurile participanților ar trebui să fie mai mult sau mai puțin următoarele:



Facilitatorul poate aduce completări cu privire la beneficiile care nu au fost menționate de către participanți.



Activitatea 2 - Mituri despre exercițiul fizic

Din multitudinea de informații existente pe internet, pe câte dintre ele le filtrăm și încercăm să vedem dacă sunt într-adevăr corecte? Poate să dureze ceva mai mult, însă ar fi ideal să ne facem un obicei din a verifica veridicitatea informațiilor pe care le accesăm zi de zi. Această activitate presupune niște discuții legate de câteva mituri comune, în ceea ce privește exercițiul fizic. Pentru început, poți completa următorul tabel cu informațiile pe care le crezi acum corecte, urmând ca mai apoi să vedem și care este logica din spatele acestor mituri și ce ne spune de fapt știința.

	Mit	Adevăr
1. O persoană mai slabă este automat mai sănătoasă.		
2. Alergatul este mai sănătos decât mersul lejer pe jos.		
3. Ridicând greutăți vei avea mușchi definiți.		
4. Ridicatul de greutăți este doar pentru bărbați.		



Răspunsuri

Mitul #1: O persoană mai slabă este automat mai sănătoasă.
Explicație: Greutatea ideală diferă în funcție de sex, vârstă, frecvența și intensitatea exercițiului fizic pe care îl practicăm. O persoană slabă poate să consume mâncare foarte slabă din punct de vedere nutritiv, având un impact negativ asupra sănătății ei.

Mitul #2: Alergatul este mai sănătos decât mersul lejer pe jos.
Explicație: Deși alergatul este mai intens din punct de vedere fizic decât simplul mers pe jos, orice tip de exercițiu fizic este benefic corpului (chiar și curățenia casei sau a curții, mersul la cumpărăturile săptămânale sau la școală/muncă pe jos implică un anumit nivel de exercițiu fizic).

Mitul #3: Ridicând greutăți vei avea mușchi definiți.
Explicație: Mușchii vor fi mai definiți dacă vă creșteți masa musculară în general (pentru a avea ce să evidențiem). Putem să ne creștem masa musculară dacă tensionăm mușchii deja existenți pentru o anumită perioadă - prin a ridica greutăți sau efort crescut folosind greutatea propriului corp. Aici, adevărul este undeva la mijloc, dar doar un nivel mai ridicat de masă musculară în corp va oferi impresia de mușchi mai definiți, alături de un procent de grăsime corporală redus sau suficient de redus încât să se vadă mușchii mai bine.

Mitul #4: Ridicatul de greutăți este doar pentru bărbați.
Explicație: Un mit comun ce determină fetele și femeile să nu ridice greutăți (deoarece nu vor acel aspect „musculos”) poate fi explicat prin prisma faptului că și dacă și-ar dori acest lucru, femeilor le-ar fi foarte greu să ajungă la nivelul de masă musculară al bărbaților, deoarece au un nivel de testosteron mult mai scăzut decât aceștia (de 10-20 de ori mai scăzut în comparație cu bărbații). Având acest nivel de testosteron mai scăzut decât bărbații, nivelul de dezvoltare a masei musculare în cazul femeilor este mai scăzut (Healthline).

Activitatea 3 - Debriefing

Împreună cu participanții se începe o discuție în ceea ce privește aspectele amintite în ora precedentă. Discuția poate porni de la următoarele întrebări:

1. Ce lucruri noi ați aflat?
2. Cât de des plănuiți să faceți sport zilnic, în viitor?
3. Ce dificultăți credeți că puteți să întâmpinați atunci când faceți sport/mișcare?
4. Cui v-ați adresa pentru a cere ajutor specializat?



03 Nutriția

Înainte de începerea activităților din acest capitol, se recomandă stabilirea sau reamintirea regulilor care trebuie respectate (vezi Activitatea 1 de la 1. Introducere).

Activitatea 1 - Introducere în temă - Nutriția

Pentru această primă activitate, facilitatorul poate să înceapă o discuție cu participanții pornind de la următoarele întrebări:

1. Cum definiți termenul de „dietă echilibrată”?
2. Ce beneficii credeți că aduce o dietă echilibrată? Ce impact credeți că are nutriția voastră în viața personală?



Ce este nutriția?

Nutriția este o parte elementară în creșterea și dezvoltarea noastră. O nutriție echilibrată și adecvată aduce un sistem imunitar mai bine pregătit, longevitate corpului și un risc mai scăzut de a dezvolta boli netransmisibile (diabet, boli cardiovasculare). Mai mult decât atât, capacitatea cognitivă este mai bună în cazul oamenilor care au o dietă echilibrată în macronutrienți, în timp ce malnutriția afectează persoane de toate vârstele, cu toate tulburările asociate acesteia.

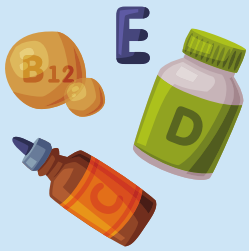


Malnutriția este o tulburare cronică ce se poate manifesta în diferite feluri, fiind un dezechilibru în ceea ce privește nutrienții necesari organismului pentru a funcționa în mod optim. Apare adesea în țările subdezvoltate sau cu populații foarte mari, unde varietatea alimentelor este mai săracă (Organizația Mondială a Sănătății). Persoanele specializate în ceea ce privește nutriția sunt nutriționiștii și dieteticienii, diferența dintre aceste două categorii fiind că dieteticienii au nevoie de mai multe studii pentru a profesa în domeniu, dar pot aborda mai multe probleme din acest spectru - inclusiv tulburările de alimentație, care de regulă nu sunt abordate de către un nutriționist. Dacă ar fi să comparăm aceste două ocupații, profesia dieteticianului este mult mai bine reglementată din punct de vedere legal și este necesar ca un dietetician să facă parte din Colegiul Dieteticienilor din România pentru a se putea numi dietetician și pentru a putea profesa în acest domeniu. În schimb, un nutriționist poate profesa fără să facă parte din acest Colegiu.

Cum arată o dietă echilibrată?

O dietă echilibrată este alcătuită din 3 macronutrienți: grăsimi, carbohidrați și proteine. Micronutrienții sunt reprezentați de vitamine și minerale, necesare corpului în cantități mult mai mici (OMS).
Școala de Sănătate Publică a Universității Harvard ne recomandă să ne alocăm într-o masă jumătate din mâncare pentru legume și fructe, un sfert pentru cereale integrale și un sfert pentru proteine. Uleiurile ar trebui folosite cu moderație (Harvard T.H. Chan - School of Public Health).





În cazul în care avem o dietă echilibrată și nu avem probleme în absorbția vitaminelor și mineralelor, nu ar trebui să luăm suplimente alimentare după ureche.

Suplimentele alimentare se iau la recomandarea medicului de familie, după ce ne facem analizele și doar dacă vedem că avem deficiențe pentru anumite vitamine.

Suplimentele alimentare NU trebuie să înlocuiască mesele sau o dietă echilibrată.



De asemenea, dietele de detoxifiere (sau detox) și ceaiurile de slăbit nu sunt dovedite științific că ar fi eficiente în ceea ce privește pierderea în greutate.
Aceste produse dau impresia de pierdere în greutate, deoarece prin hidratarea corpului, consumatorul simte nevoia să meargă foarte des la baie, eliminând doar lichide. Din această cauză, ele pot da impresia că funcționează, deoarece numărul kilogramelor este mai mic (deși se pierde în greutate doar urina), dar, în realitate, aceste produse nu elimină grăsimea de care oamenii încearcă de obicei să scape atunci când doresc să piardă în greutate.

Ce sunt caloriile?

Caloria este o unitate de măsurare a energiei. O calorie este cantitatea de energie necesară pentru a crește temperatura unui gram de apă cu un grad Celsius sau Kelvin (Scientia.Ro, 2019). Pentru a supraviețui, avem nevoie în mod natural de un anumit număr de calorii, în funcție de sexul și vârsta noastră, dar și de exercițiul fizic pe care îl depunem zi de zi. Prin urmare, nu ar trebui să ne fie frică de calorii.

Alimentație sănătoasă sau nesănătoasă?

În loc să atribuim diferite etichete alimentației personale ce ar putea să ne afecteze mental, fiind mai stigmatizante, am putea să ne etichetăm anumite mese ca fiind mai nutritive sau mai puțin nutritive decât altele. Pentru a nu dezvolta tulburări alimentare, este important să înțelegem că niște alimente mai puțin nutritive servite ocazional nu strică o dietă echilibrată în majoritatea timpului și ne setează o relație sănătoasă cu mâncarea. De exemplu, ar fi ideal să mâncăm mâncare gătită în casă cât de des posibil (deoarece știm cum a fost gătită și ce ingrediente conține în totalitate), utilizând minimul de uleiuri și evitând consumul frecvent de prăjeli. În plus, o salată poate fi văzută ca o masă mai nutritivă, în timp ce un burger de la un fast-food poate fi văzut ca fiind mai puțin nutritiv decât o salată, deoarece are mai puțini nutrienți decât aceasta.

Odată ce participanții au fost familiarizați cu cele câteva concepte de bază ale nutriției, facilitatorul poate să înceapă o discuție cu participanții pornind de la următoarea întrebare:

Ce beneficii credeți că vă aduce o nutriție echilibrată?

_____

_____

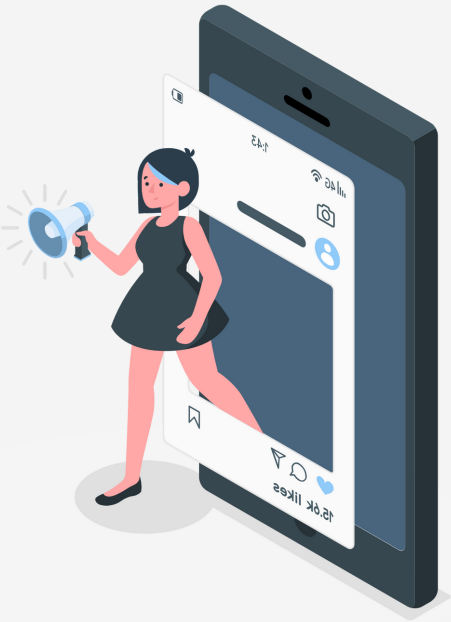
Sugestie: răspunsurile participanților ar trebui să fie mai mult sau mai puțin următoarele:



Facilitatorul poate evidenția aceste beneficii, în cazul în care nu au fost toate menționate de către participanți. *Atât offline, cât și online,* această activitate poate fi desfășurată cu ajutorul platformelor online (de exemplu, Mentimeter). De asemenea, în mediul offline, se pot utiliza sticky notes sau poate avea loc o discuție liberă.

Dietele la modă sau „fad diets”

Din dorința de a vedea rezultate rapid și, de cele mai multe ori, cu motivația de a pierde în greutate, unele persoane apelează la diete care le promit rezultate într-un timp foarte scurt. Aceste diete sunt promovate ca fiind cele mai rapide și bune metode pentru a pierde în greutate, în ciuda faptului că pot dăuna sănătății, deoarece unele doresc să elimine din alimentație anumite grupe de mâncare care ne sunt necesare pentru a avea un corp sănătos și funcțional. Spre exemplu, unele diete cer ca grânele (orez, ovăz, produsele făinoase, pâinea) să fie eliminate sau limitate pe cât de mult posibil, pentru a pierde în greutate. Iar noi, dacă eliminăm categorii întregi de produse alimentare, putem să dezvoltăm probleme serioase de sănătate pe termen lung.



De cele mai multe ori, aceste diete sunt promovate în mediul online de către celebrități sau influenceri, dar nu este dovedit din punct de vedere științific că ar funcționa, sau s-a dovedit prin metode de cercetare greșite și înșelătoare (Cleveland Clinic, 2020). Din aceste motive, ar fi recomandat să evităm dietele care ne promit rezultate rapide, care par „prea bune” pentru a fi adevărate, consideră hrana ca fiind „bună sau rea”, elimină una sau mai multe din categoriile mari de hrană (fructe, legume, grâne, mâncăruri proteice sau lactate) sau au recomandări bazate pe un singur studiu științific, în loc de mai multe studii ce țin cont de diferențele între persoane (din punct de vedere fizic și psihic).

Activitatea 2 - Diete la modă

Participanții sunt rugați să se grupeze în echipe de câte 4, urmând să caute pe internet câteva diete pe care ei le consideră a fi „la modă” în perioada respectivă (timp de 5 minute). După ce fiecare echipă a găsit cel puțin 2 diete care sunt „la modă”, are loc o discuție comună, în care echipele explică de ce cred că aceste diete nu ar funcționa.

Primul exemplu de dietă: _____

Al doilea exemplu de dietă: _____

Al treilea exemplu de dietă: _____

Activitatea 3 - Mituri despre nutriție

Similar cu primul exercițiu referitor la miturile legate de sport, această activitate dorește să pornească o discuție prin care să înțelegem știința din spatele miturilor legate de nutriție și alimentație nutritivă.

	Mit	Adevăr
1. Carbohidrații mă îngrașă.		
2. Toată mâncarea procesată ar trebui evitată.		
3. O dietă fără gluten este implicit mai sănătoasă.		
4. Dacă mănânc după ora 18:00, mă voi îngrășa.		
5. Mâncarea bio este mai sănătoasă pentru mine.		

Răspunsuri

Mitul #1: Carbohidrații mă îngrașă.
Explicație: În realitate, niciun fel de mâncare nu ne „îngrașă” sau ne „slăbește”. Ca să ne îngrășăm, e nevoie de surplus caloric (să consumăm mai multe calorii într-o zi decât ardem), iar pentru a slăbi e nevoie de deficit caloric (să ardem mai multe calorii decât consumăm).

Mitul #2: Toată mâncarea procesată ar trebui evitată.
Explicație: Pentru a fi bune pentru consum, unele produse trebuie procesate pentru a fi sigure pentru noi, în calitate de consumatori. De exemplu, laptele nepasteurizat (sau orice alt tip de lactate) poate cauza probleme (precum toxiinfecții alimentare) dacă nu este procesat corect înainte de a fi ambalat, pus pe raft în magazin și consumat. Laptele neprocesat poate să conțină bacterii periculoase, precum E-coli, Salmonella, Listeria etc. (Food and Drug Administration).

Mitul #3: O dietă fără gluten este implicit mai sănătoasă.
Explicație: Dacă nu avem boala celiacă (Celiac disease), alergii la gluten sau la grâu, putem să consumăm produse ce conțin gluten fără griji. Este dovedit că o intoleranță pentru gluten prezintă persoanele cu aceasta boală (National Health System) sau cei cu alergii. Pentru cei care nu prezintă astfel de intoleranțe sau alergii, produsele ce conțin gluten sunt bune pentru consum.



Răspunsuri

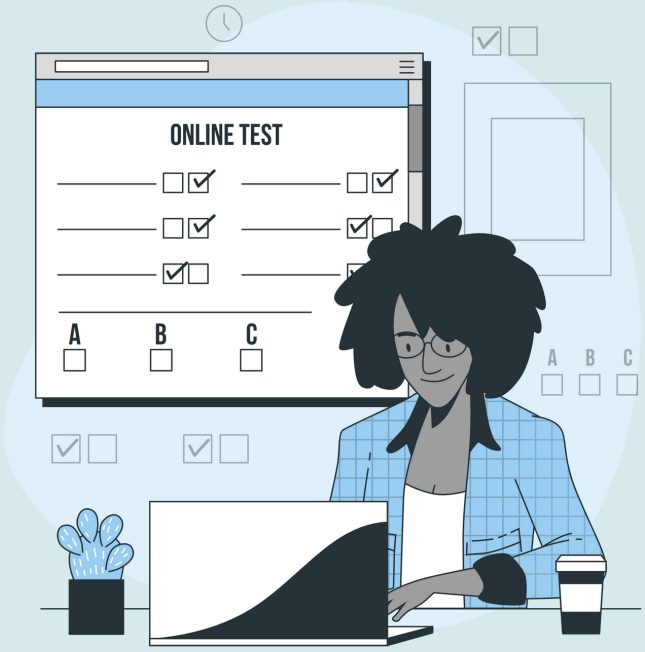
Mitul #4: Dacă mănânc după ora 18:00, mă voi îngrășa.
Explicație: Pentru a ne îngrășa, este nevoie să avem surplus caloric (mai multe calorii consumate decât cele pe care le ardem). Dacă noi într-o zi consumăm 1600 de calorii, dar ardem 1800, nu ne vom îngrășa, ci din contră, vom slăbi. Dacă vom consuma mai mult decât ardem, atunci vom crește în greutate. Corpul nu ține cont de ora la care luăm masa, ci de numărul de calorii consumate în ziua respectivă. În schimb, este recomandat să nu mâncăm cu câteva ore înainte de culcare, pentru a avea un somn liniștit.

Mitul #5: Mâncarea bio este mai sănătoasă pentru mine.
Explicație: La momentul actual, nu prea există studii științifice care să justifice mâncarea bio ca fiind, într-adevăr, mai sănătoasă decât cea „normală" - și anume, necesarul de nutrienți poate fi luat în aceeași măsură atât din produse bio, cât și din produse „normale", care nu au fost crescute bio (Dangour et al., 2009).
Pe lângă aceste aspecte, un studiu publicat într-una dintre cele mai prestigioase publicații științifice atestă că mâncarea bio este mai problematică pentru mediul înconjurător, deoarece nu se folosesc îngrășăminte sau fertilizatori pentru produse, crescând mai puțină mâncare pe acel teren comparativ cu un teren ce folosește și îngrășăminte pentru a potența/crește producția. În principiu, dacă e să luăm în considerare aceeași suprafață de teren, pe terenul ce folosește îngrășăminte va fi o producție mai mare de legume/fructe, în timp ce producția pe terenul bio va fi mai scăzută, motiv pentru care creșterea de legume/fructe bio necesită mai multe resurse de teren/pământ pentru a cultiva același produs (Smith et al., 2019). Emisiile de gaze cu efect de seră sunt mai scăzute pe terenul bio, dar acest beneficiu este contracarat de faptul că alte resurse limitate ale planetei sunt folosite pentru a crește producția de legume/fructe, care nu sunt folosite în rest pe terenurile "normale" (sau non-bio) (Smith et al., 2019).



Activitatea 4- Convingeri și cunoștințe despre sănătate fizică și nutriție

Se va iniția un joc Kahoot cu participanții (un cont poate fi creat gratuit de către facilitator), abordând ambele arii de interes: sănătatea fizică și cea nutrițională. Participanții vor fi întrebați diverse lucruri într-un mod interactiv, oferind facilitatorilor posibilitatea să înțeleagă nivelul de cunoștințe pe care aceștia îl posedă și lucrurile cu care ei se identifică.
În *Anexa 2* veți găsi exemple de afirmații care pot fi discutate. Odată ce jocul s-a încheiat, există un clasament al celor mai buni 3 respondenți, în funcție de corectitudinea răspunsurilor și timpii în care acestea s-au acordat (dacă două persoane răspund corect, va avea întâietate participantul care a dat primul răspunsul corect).



Sugestii pentru formatul offline: Se poate prezenta pe un proiector ecranul de Kahoot, urmând ca fiecare elev să își folosească telefonul personal pentru a intra în joc (pe site-ul www.kahoot.it) și pentru a răspunde întrebărilor jocului.
Sugestii pentru formatul online: În mod similar, prin opțiunea de screen sharing, trainerul prezintă regulile și întrebările din joc, ținând evidența acestora.
În ambele situații, Kahoot înregistrează răspunsurile primite, urmând ca acestea să poată fi analizate pentru a observa diversele lacune/nevoi ale tinerilor.

De ținut minte: În Anexa 2, răspunsurile corecte au fost evidențiate cu bold.

Activitatea 5 - Debriefing

Împreună cu participanții se începe o discuție despre aspectele amintite în ora precedentă. Discuția poate porni de la următoarele întrebări:

1. Obișnuiți să țineți evidența alimentelor pe care le mâncați?
2. Considerați că aveți o dietă echilibrată? Dacă nu, ce credeți că ar trebui să schimbați la ea?
3. Cui ați cere ajutor specializat în cazul în care ați avea nevoie?



Bibliografie

Referințele pot fi accesate prin click pe titlul acestora.

- Cleveland Clinic. 2020. Fad Diets.
- Dangour et al. 2009. Nutritional quality of organic foods: a systematic review
- Food and Drug Administration. The Dangers of Raw Milk: Unpasteurized Milk Can Pose a Serious Health Risk.
- Harvard T.H. Chan - School of Public Health. Healthy Eating Plate.
- National Health System. Overview - Coeliac disease.
- Organizația Mondială a Sănătății. Nutrition.
- Organizația Mondială a Sănătății. Micronutrients.
- Scientia.Ro. 2019. Ce este o calorie alimentară? Cum se calculează numărul de calorii dintr-un aliment?
- Smith et al. (2019). The greenhouse gas impacts of converting food production in England and Wales to organic methods. Nature Communications.



04 Anexe



Anexa 1

Afirmații referitoare la sănătatea fizică și nutriție - Kahoot 1

De ținut minte: răspunsurile corecte au fost evidențiate cu bold.

1.Prea puțin exercițiu fizic îmi poate pune sănătatea în pericol

- **Adevărat**
- Fals

2. Produsele cu mai multe calorii sunt automat mai nesănătoase

- Adevărat
- **Fals**

3. Prea mult exercițiu fizic îmi poate pune sănătatea în pericol

- **Adevărat**
- Fals

4. Este bine să fac sport…

- … la sfârșit de săptămână
- … înainte de somn
- … imediat după ce mă trezesc
- **… oricând pot în timpul unei zile, fără a fi limitat/ă de o anumită oră**

5. O salată de 500 de kilocalorii (kcal) este mai sănătoasă decât o felie de pizza de 300 de kilocalorii (kcal).

- **Adevărat**
- Fals

6. Aș lua în greutate dacă…

- … aș consuma mai puține calorii decât ard (având deficit caloric)
- … aș mânca după ora 21:00
- **… aș consuma mai multe calorii decât ard (având surplus caloric)**
- … aș mânca doar carbohidrați

7. Mușchii corpului au nevoie de o pauză pentru a se reface și pentru a se dezvolta după un antrenament

- **Adevărat**
- Fals

8. Dietele de detoxifiere ce conțin sucuri, pastile sau ceaiuri funcționează și sunt bazate pe dovezi științifice

- Adevărat
- **Fals**

9. Ar trebui să îmi fac analizele de rutină…

- … când mă simt rău
- … o dată la 3 ani
- **… anual**
- … când îmi sugerează părinții

10. Care dintre următoarele produse sunt mai dense din punct de vedere caloric (conțin mai multe calorii)?

- 100 grame de banane
- **100 ml de ulei**
- 100 grame de semințe
- 100 de grame de carne

Anexa 2

Afirmații referitoare la sănătatea fizică și nutriție - Kahoot 2

De ținut minte: răspunsurile corecte au fost evidențiate cu bold.

1.Macronutrienții sunt compuși din…

- Carbohidrați și proteine
- Vitamine, proteine și grăsimi
- Proteine și grăsimi
- **Carbohidrați, proteine și grăsimi**

2. Pentru ce sunt necesari micronutrienții?

- Ne protejează împotriva radicalilor liberi
- Prevenirea și tratamentul unor boli
- Îmbunătățește funcționarea fizică și psihică
- **Toate variantele menționate anterior sunt corecte**

3. Suplimentele alimentare sunt recomandate dacă…:
… mă simt rău
… în urma analizelor aflu că am deficiențe de micronutrienți
… a început sezonul rece
… am o dietă echilibrată în orice sezon
4. Pentru a fi eficienți în timpul exercițiilor fizice, trebuie să consumăm înainte/după exerciții shake-uri proteice
Adevărat
Fals
5. Farfuria sănătoasă ideală ar trebui să conțină pentru un adult obișnuit:

- **Un sfert de legume și fructe, un sfert de carbohidrați și jumătate de** proteine
- **Un sfert de proteine, jumătate de legume și fructe și un sfert de carbohidrați**
- Un sfert legume și fructe, jumătate de carbohidrați și un sfert de proteine
- Jumătate de carbohidrați, un sfert de legume și fructe și un sfert de proteine

6. Când dorim să slăbim, dieta noastră e mai importantă/semnificativă decât exercițiile fizice pe care le facem

- **Adevărat**
- Fals

7. Ar trebui să evităm caloriile

- Adevărat
- **Fals**

8. Dintre următoarele opțiuni, care NU e un macronutrient?

- Proteina
- Grăsimile
- **Apa**
- Carbohidrații

9. Alcoolul are calorii

- **Adevărat**
- Fals



10. Când optăm pentru produse făcute din făină, ce fel de făină ar fi indicat să consumăm (pentru aportul nutrițional)?

- Făină albă
- Făină de mălai
- Făină de migdale
- **Făină integrală**

11. După un antrenament fizic, este recomandat să consumăm…

- … dulciuri
- … snacks-uri sărate
- **… proteine**
- … salate

12. Slăbitul (pierderea în greutate), presupune consumarea mai multor calorii decât ard

- Adevărat
- **Fals**

13. Cel mai bun tip de exercițiu fizic este…

- … cardio și aerobic
- **… acela care îmi satisface mie nevoile personale din punct de vedere fizic**
- … antrenamentul de mare intensitate în interval (HIIT)
- … yoga și alte exerciții de flexibilitate

14. Femeile și fetele nu ar trebui să facă sport pe perioada menstruației

- Adevărat
- **Fals**

15. Ceaiurile de slăbit funcționează…

- … când sunt băute regulat
- dacă le bem dimineața
- **nu funcționează (din punct de vedere științific) și nu sunt recomandate ca o alternativă pentru slăbit**
- dacă le bem înainte de culcare

16. Poate „prea mult sport” să devină dăunător pentru o persoană?

- **Adevărat**
- Fals

WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE FIZICĂ ȘI NUTRIȚIE

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU FACILITATORI

www.gutenberg.ro



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission