WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE FIZICĂ ȘI NUTRIȚIE

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU TINERI



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

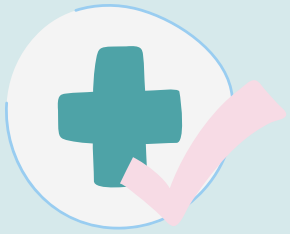
03 Nutriția

04 Resurse

Ce este acest ghid?

Acest ghid cuprinde informații teoretice, exerciții practice și resurse care pot fi utilizate de către tineri pentru acumularea de informații din domeniul sănătății fizice și al nutriției. Materialul de față se adresează preponderent elevilor de liceu, studenților și tinerilor absolvenți, însă acest grup de vârstă este doar unul orientativ - adulții de orice vârstă pot să găsească resurse utile în acest ghid, iar, cu ajutorul acestora, chiar și elevii mai tineri pot beneficia de pe urma informațiilor prezentate.
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.
Ghidul are la bază date susținute științific.

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, tinerii:

- vor putea învăța câteva concepte bazate pe dovezi științifice în ceea ce privește sănătatea fizică și nutriția;
- vor putea înțelege modul în care lipsa sănătății fizice ne afectează viața pe termen scurt, mediu și lung;
- vor putea înțelege modul în care nutriția ne afectează viața, în rău sau bine, în funcție de deciziile noastre repetate;
- vor putea crea o masă sănătoasă (din punct de vedere al aportului de grăsimi, carbohidrați și proteine necesare);
- vor putea învăța cum să își creeze 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 recunoaște și înțelege știința din spatele unor mituri cunoscute atât din mediul nostru social, cât și regăsite în mod repetat pe rețelele de socializare.



01 Introducere

Sănătatea fizică și nutriția

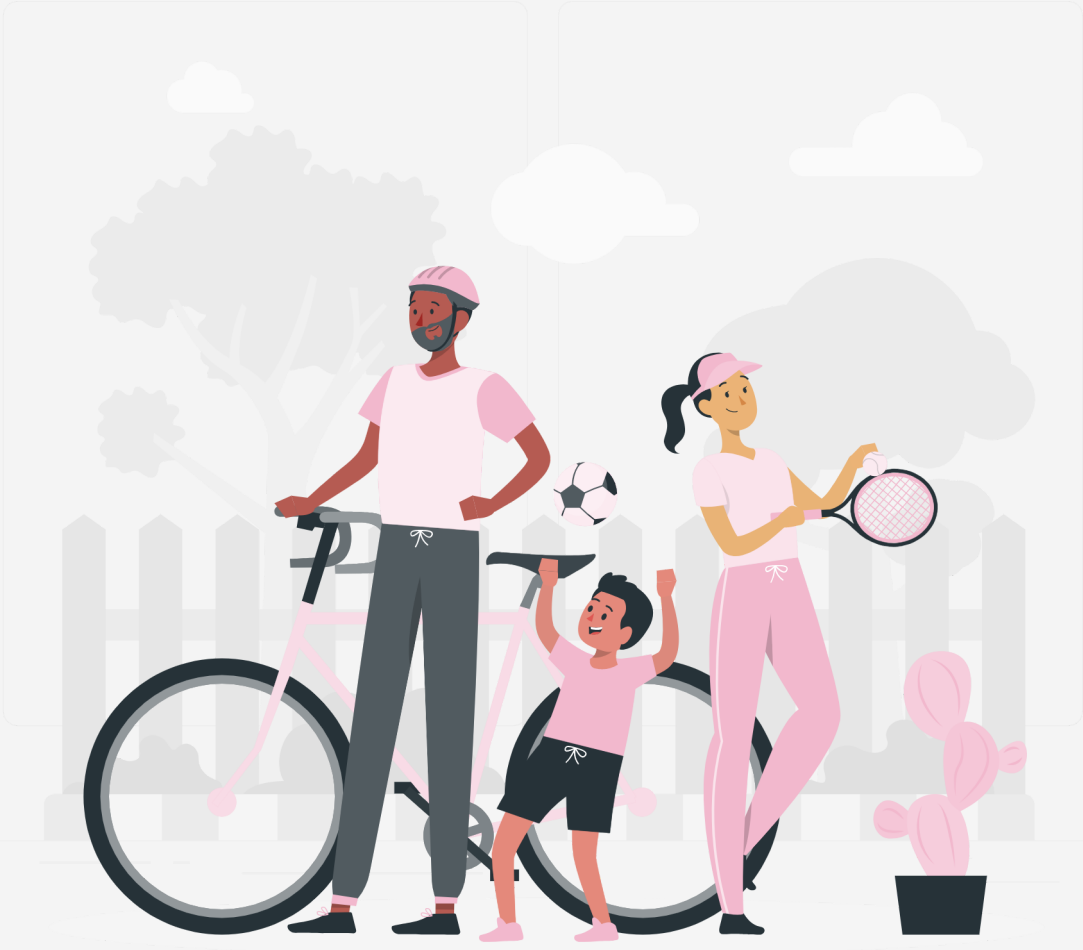
Aceste două componente sunt conectate una cu cealaltă și ne influențează calitatea vieții atât în momentul prezent, cât și în viitor. Deseori auzim la televizor, radio sau citim pe internet că este recomandat să facem mișcare minim 30 de minute pe zi și să evităm o dietă bogată în sare, ulei și prăjeli. Dar de ce? Cum ne influențează viața aceste aspecte? Chiar e atât de important să ascultăm de aceste sfaturi?

În acest ghid vom parcurge câteva concepte elementare în ceea ce privește sănătatea fizică și nutriția, pentru a ne simți cât mai bine și pentru a avea o viață lungă și cât se poate de activă.



02 Sănătate fizică

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

Activitatea 1 Analiza obiceiurilor și a comportamentelor noastre

Acum că te-ai familiarizat cu ce înseamnă activitatea fizică, îți poți analiza obiceiurile personale cu ajutorul întrebărilor de mai jos:

1. Cât de des obișnuiești să practici o activitate fizică de intensitate moderată, pe săptămână?

_____

_____

2. Cum te face activitatea fizică să te simți? Care crezi că este motivul pentru care te simți astfel?

_____

_____

3. Ce beneficii crezi că îți aduce în viață sportul?

_____

_____

4. Aflând aceste lucruri, ai schimba ceva la rutina ta zilnică în ceea ce privește sportul? Ai face mai mult, mai puțin sau la fel de mult sport?

_____

_____



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).

03 Nutriția

Înainte de a parcurge următorul subcapitol, gândește-te la următoarele întrebări:

1. Cum definești termenul de „dietă echilibrată”?

_____

_____

2. Ce beneficii crezi că aduce o dietă echilibrată? Ce impact crezi că are nutriția ta în viața personală?

_____

_____



Ce este nutriția?

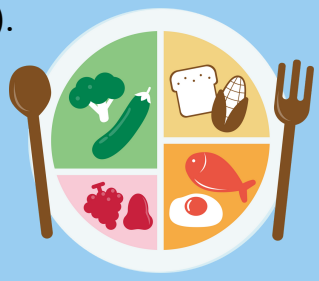
Nutriția este o parte elementară în creșterea și dezvoltarea noastră. O nutriție echilibrată și adecvată aduce un sistem imunitar mai bine pregătit, longevitate corpului și un risc mai scăzut de a dezvolta boli netransmisibile (diabet, boli cardiovasculare). Mai mult decât atât, capacitatea cognitivă 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.

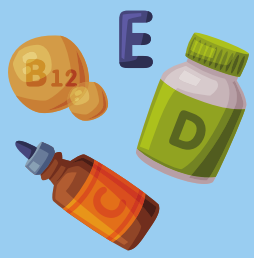


Malnutriția este o tulburare cronică ce se poate manifesta în diferite feluri, fiind un dezechilibru în ceea ce privește nutrienții necesari organismului pentru a funcționa în mod optim. Apare adesea în țările subdezvoltate sau cu populații foarte mari, unde varietatea alimentelor este mai săracă (Organizația 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.

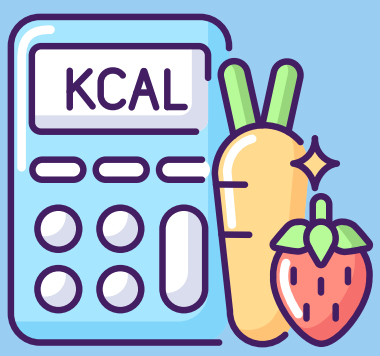
Activitatea 3 **Surse de.....**

În următorul tabel, completează cu sursele de proteine, grăsimi și carbohidrați pe care le cunoști. Dacă rămâi în pană de idei, găsești răspunsurile în Anexa 1.

	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Surse de...			

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.



Pentru a calcula **rata metabolică bazală** (sau **BMR**) a fiecăruia dintre noi, și anume un număr minim estimativ de calorii necesare pentru a ne menține corpul și funcțiile de bază ale acestuia (circulația, respirația și digestia) în starea de repaus, putem să folosim următoarele calcule, care au la bază ecuația lui Harris-Benedict (care este și cea mai des utilizată în calculatoarele BMR):

Pentru bărbați: BMR = 10 x G + 6,25 x Î – 5 x V + 5
Pentru femei: BMR = 10 x G + 6,25 x Î – 5 x V – 161

Pentru acest calcul se vor folosi următoarele:
G = greutatea corporală (kilograme)
Î = înălțimea (centimetri)
V = vârsta (ani)

Activitatea 4 BMR

Încearcă să îți calculezi acum BMR-ul conform ecuației de mai sus și scrie aici rezultatul obținut: _____

În urma acestui calcul, ai ajuns la un anumit număr, cel evidențiat mai sus. Pentru a calcula de câte calorii ai nevoie într-o zi, vom înmulți acum cifra BMR obținută mai devreme cu următorii coeficienți ai activității fizice, care pot să aibă una dintre următoarele 5 valori:

1. **Tiparul sedentar** -> în cazul în care nu practici activități fizice constante, înmulțești valoarea BMR-ului tău cu coeficientul **1,2.**
2. **Tiparul ușor activ** -> dacă faci exerciții fizice de 1-3 ori pe săptămână, înmulțești BMR-ul tău cu coeficientul **1,375**.
3. **Tiparul moderat activ** -> dacă faci exerciții fizice de 3-5 ori pe săptămână, înmulțești BMR-ul tăul cu coeficientul **1,55**.
4. **Tiparul foarte activ** -> dacă faci exerciții fizice în mod regulat de 6-7 ori pe săptămână, înmulțești BMR-ul tău cu coeficientul **1,725**.
5. **Tiparul extra activ** - dacă practici sport de performanță și te antrenezi în mod regulat de 6-7 ori pe săptămână sau depui aproape zilnic o muncă fizică grea, înmulțești BMR-ul tău cu coeficientul **1.9**.

Acum că ai aflat și coeficienții activității fizice, calculează numărul de calorii necesare pentru a-ți menține sănătatea și funcționalitatea corpului (acestea sunt caloriile de care ai nevoie pentru a-ți menține greutatea):

BMR x Coeficientul activității mele fizice

Odată calculată această valoare, poți să o scrii aici: _____

Acesta este numărul de calorii de care ai nevoie pentru a rămâne la aceeași greutate ca și până acum (în cazul în care nu vrei nici să slăbești, nici să te îngrași). În cazul în care dorești să pierzi în greutate, consumă mai puține calorii decât numărul de mai sus. Dacă dorești să iei în greutate, consumă mai multe calorii decât numărul de mai sus.

Formulele de mai sus au la bază acest studiu: Formula Mifflin-St Jeor. În ciuda acestui fapt, există și alte formule de calcul pentru BMR, însă formula Mifflin-St Jeor este cea mai comună și uzuală pentru acest calcul.

Pentru a calcula și necesarul de macronutrienți, există posibilitatea de a afla cantitățile acestora folosind următorul website/calculator: Macro Calculator. Odată inserate informațiile precum vârsta, greutatea, sexul și dorința de a slăbi/menține/crește în greutate, acesta aproximează de câți macronutrienți din fiecare categorie ai nevoie.



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.

Activitatea 5 — Mituri despre nutriție

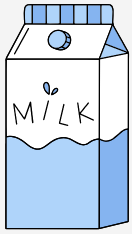
Similar cu primul exercițiu referitor la miturile legate de sport, această activitate dorește să pornească o discuție prin care să înțelegem știința din spatele miturilor legate de nutriție și alimentație nutritivă.

	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.



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).

Cui cerem ajutor când întâmpinăm o problemă în ceea ce ne privește sănătatea fizică sau nutriția?

În cazul în care observăm modificări ale fizicului nostru sau dureri ce nu trec de la sine după o perioadă scurtă de timp, este indicat să ne adresăm unor persoane specializate pentru a primi un diagnostic și pentru a putea adresa neliniștea. Pentru început, putem să ne consultăm împreună cu părinții pentru a afla dacă este necesar ca aceștia să ne facă o programare la un medic anume, fie el cel de familie sau un specialist.

Și totuși… cui ne adresăm?

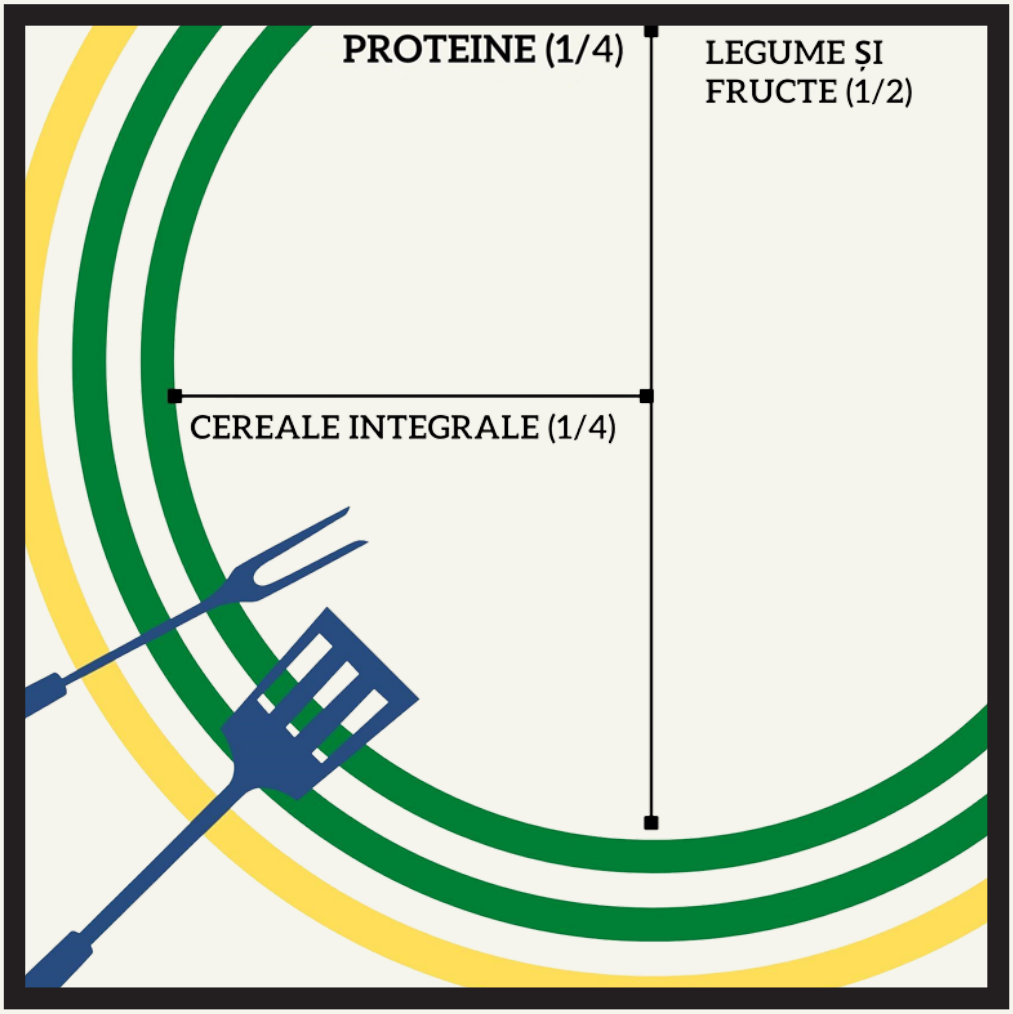
- Medicului de familie;
- Medicului specialist, în funcție de nevoi (de exemplu: medicului alergolog, cardiolog, chirurg, dermatolog, endocrinolog, neurolog, ginecolog, urolog, oftalmolog, psihiatru, pediatru etc.);
- Unui psiholog sau psihoterapeut, în cazul în care considerăm că s-ar putea să avem o tulburare de alimentație și o relație nesănătoasă cu mâncarea.

Este recomandat să ne adresăm medicilor regulat pentru a ne face analizele de rutină, a căror frecvență diferă în funcție de tipul acestora (de exemplu, unele analize se fac anual, altele la 3 ani, altele doar după o anumită vârsta). E mult mai ușor să prevenim diverse afecțiuni decât să le tratăm, atât pentru pacient, cât și pentru doctori și sistemul medical.



Activitatea 4 Creează-ți propria masă

Ținând cont de recomandările Școlii de Sănătate Publică a Universității Harvard (jumătate din mâncare pentru legume și fructe, un sfert pentru cereale integrale și un sfert pentru proteine), gândește-te și scrie mai jos ce mâncăruri îți aloci pentru fiecare dintre aceste categorii. Spre exemplu, o sursă de proteine poate fi carnea de pui. Ce alte surse de proteine crezi că mai consumi?



Unde crezi că intră atunci grăsimile?*

_____

_____

De ținut minte: în ceea ce privește proteinele, acestea nu e necesar să provină doar din produse de origine animală, deoarece există și surse de proteină vegetală (din plante și leguminoase).
Încearcă să găsești 3 surse de proteine care au proveniență vegetală, nu animală:

1. _____
2. _____
3. _____

**** Răspuns pentru întrebarea referitoare la grăsimi:*** Acestea pot să provină din uleiuri (de floarea soarelui, măsline, avocado etc.), semințe (floarea soarelui, migdale, nuci, dovleac etc.) sau chiar și fructe (de exemplu avocado). În ciuda acestui fapt, ar trebui să evităm să consumăm prea des anumite uleiuri prăjite.

Activitatea 5 — Planificarea meselor săptămânale

Planificarea din timp a meselor are multiple beneficii:

- ✔ ne gândim din timp ce dorim să mâncăm: astfel, putem să implementăm în mod corect recomandările specialiștilor cu privire la o masă echilibrată (vezi mai sus);
- ✔ protejăm mediul înconjurător și reducem risipa alimentară, deoarece cumpărăm doar strictul necesar pentru mesele planificate;
- ✔ economisim bani și nu irosim resursele naturii.

Pentru acest exercițiu, încearcă să te gândești ce plănuiești să mănânci în următoarea săptămână. Planifică 3 mese pe zi (mic dejun, prânz și cină) și 2 gustări. Fișa de lucru se poate găsi în secțiunea Anexe.

Bibliografie

- 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 Resurse

Click pe cuvântul „aici” pentru a accesa resurse suplimentare.

Ce sunt macronutrienții? Urmărește aici un video introductiv despre aceștia.
Sunt suplimentele mereu sigure și utile pentru sănătate? Urmărește aici un video despre acest subiect.
Chiar avem nevoie de multivitamine? Urmărește aici un video despre acest subiect.

Câteva conturi care te pot ajuta să te informezi mai mult despre aceste două teme de interes:

Facebook:
Pomoja Fitness (nutritie și sport): puteți să îi accesați pagina de Facebook aici.

YouTube:
Abbey Sharp (nutriție): puteți să îi accesați canalul de YouTube aici.

Instagram:
Dr. Hazel Wallace (nutriție): puteți să îi accesați contul de Instagram aici.
Dr. Spencer Nadolsky (educație fizică și sport): puteți să îi accesați contul de Instagram aici.



Anexa 1

	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Surse de...	Carne	Pește	Pâine, produse de patiserie și panificație
	Ouă	Nuci și semințe	Fasole
	Lactate	Uleiuri	Cartofi
	Nuci și semințe	Avocado	Paste
	Năut, fasole, linte, soia	Măsline	Sucurile îndulcite (deoarece conțin zahăr)
	Ovăz, orez, quinoa	Unt de arahide	Ovăz și alte cereale

Anexa 2

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Mic dejun							
Gustare 1							
Prânz							
Gustare 2							
Cină							

WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE FIZICĂ ȘI NUTRIȚIE

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU TINERI

www.gutenberg.ro



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission