

# EDUCAȚIE ȘI CULTURA ALIMENTAȚIEI

“ Sănătatea este o comoară pe care puțini știu să  
o prețuiască deși aproape toți se nasc cu ea”

Hipocrate

Se spune că *ești ceea ce mănânci*, sau *spune-mi ce mănânci ca să-ți spun cât de sănătos ești*. O altă vorbă de duh mai zice: “CONȘTIINȚA TRECE PRIN STOMAC” sau “CORPUL SĂNĂTOS ESTE PRODUSUL UNEI MINȚI SĂNĂTOASE”.

Tot rememorând aceste zicale sau ziceri, spunem că la urma urmelor, alimentația este o componentă a educației (sau poate invers?) și că face parte din tradiția unei națiuni sau a unei etnii. Se știe de exemplu că românii adoră sărmăluțele și mititei, chinezii orezul, americanii consumă hamburger și hot- dog, iar în Italia nu poți refuza o pizza.

Și totuși, există un adevăr cu valoare nescrisă: cultura alimentației înseamnă calitatea vieții. Să-i întrebăm pe nutriționiști și ne vom convinge. Multi dintre aceștia spun că bolile “moderne” precum cancerul, diabetul, obezitatea, parkinsonul, artritele reumatoide , alzheimerul au ca punct de plecare deprinderi nesănătoase de alegere și preparare a alimentelor, mâncatul pe fugă, în fața televizorului sau a calculatorului, în drum spre școală sau serviciu, consumul de alimente îndelung procesate. Studiile au arătat că alimentația corectă și mișcarea sub toate formele ei pot reduce cu 80% morbiditatea iar bolile grave pot fi reduse în proporție de 60-70%.

În școli se insistă pe calitatea vieții, raportată la ceea ce numim alimentație sănătoasă, se derulează proiecte și se organizează activități pornind de la acest subiect, se încurajează astfel pregătirea alimentelor acasă, consumul fructelor și a legumelor de sezon provenite în mare măsura din gospodăria proprie. Formarea unui stil de viață sănătos este început în familie încă de la cele mai mici vârste și este perfecționat la școală, dascălii sunt cei care veghează ca acesta (stilul de viață sănătos) să nu fie unul ocazional ci să facă parte din stilul zilnic de viață. Se insistă asupra manierei de a prepara alimentele, modalitate care poate face din cele mai sănatoase substanțe comestibile - cele mai dăunătoare.

Se spune că, noi, românii, consumăm în mod tradițional cartofi prăjiți, carne în untură, cârnați și alte preparate de acest fel și totuși strămoșii noștri erau vestiți pentru forța fizică, energia și longevitatea lor. Se ignoră faptul că acești oameni munceau din greu, deci depuneau în mod

constant efort fizic, esențial pentru arderea caloriilor consumate. Hipocrate în cartea sa scria că *oamenii se nasc sănătoși, însă bolile vin odată cu alimentele*. De aceea, trebuie ca cei mari și cei mici deopotrivă să adopte un stil de viață sănătos, în care alimentele să provină din zona în care trăiesc, să fie lipsite de pesticide (care distrug și organismul dar în mare măsură și mediul), preparate corect și asociate conform **PIRAMIDEI ALIMENTELOR**, să nu excludă exercițiul fizic și un program rațional sub raportul orelor de muncă și a celor de odihnă.

Aceasta este rațiunea pentru care școala își propune să contribuie prin activități educative la schimbarea comportamentelor dăunătoare sănătății dar și mediului înconjurător, să acționeze astfel ca toate activitățile să devină « prietenoase » cu mediul sau altfel spus să se înscrie pe o traiectorie de dezvoltare durabilă.

Se pot da multe exemple din activități ce pot fi organizate în școala noastră pentru atingerea acestui obiectiv:”Să gătim sănatos”, “Dușmanul din farfurie”,”Peștele între tradiție și sănătate”, “Călătorie gastronomică în lumea civilizată”, Expoziția celor mai sănătoase gustări”.”Alimente organice versus alimente convenționale”, Stop risipei!”, “Sprijină consumul responsabil la nivelul întregii societăți”,”Pământul –mărul din ochii tăi”.

Toate aceste activități îi pun pe copii în situația de a crea meniuri sănătoase și totodată de a găsi soluții pentru evitarea risipei de alimente, problemă de mare interes deoarece afectează serios resursele naturale, iar populația pământului este în continuă creștere în timp ce suprafața destinată exploatarea agricolă scade continuu,

Impactul acestor activități în rândul copiilor de diferite vârste este mai puternic decât orice discurs științific și în acest fel școala și slujitorii ei contribuie la formarea unei adevărate culturi alimentare, sau la educație și cultura alimentației.

profesor Călugăru Viorica

#### Bibliografie:

- ☞ Mihaela Marcu Lapadat, Violeta Ristoiu - Elemente de anatomie și fiziologie
- ☞ Alexandru Ciurea, Filip Vladimir - Probleme de nocivitate în alimentele uzuale
- ☞ Gheorghe Mencinicopschi - Și noi ce mai mâncăm?