

PLAN DE ACȚIUNE
ZIUA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI
16 octombrie 2024

Școala Gimnazială „CORESI” Târgoviște

Data: 1.10.202

Locul desfășurări – sala de clasă

Participanți: elevii ciclului primar și gimnazial

Coordonator: prof. înv. primar, prof. diriginți

Scopul activității – Diseminarea unor informații privind importanța alimentației sănătoase în păstrarea sănătății și prevenirii obezității, precum și a prevenirii risipei alimentare într-o societate a consumerismului.

Obiectivele urmarite: La sfârșitul activității elevii vor fi capabili:

1. Să recunoască diferite afecțiuni care țin de sfera alimentației nesănătoase;
2. Să asocieze afecțiunilor determinate de alimentația nesănătoasă cu factorii declanșatori;
3. Să identifice complicațiile determinate de aceste afecțiuni asupra organismului;
4. Să enumere o serie de măsuri prin care aceste afecțiuni pot fi prevenite;
5. Să argumenteze importanța piramidei alimentelor în elaborarea meniului zilnic;
6. Să exemplifice măsuri prin care poate fi redusă risipa alimentară.

Resurse procedurale:

- ✓ observația
- ✓ problematizarea
- ✓ conversația
- ✓ explicația

Resurse materiale:

- ✓ videoproiector
- ✓ materiale informative: <https://www.youtube.com/watch?v=EALLOOgXoQY>
<https://wordwall.net/ro/resource/13043750/piramida-alimentelor>
<https://www.youtube.com/watch?v=98xnP7t2piY> – Reducerea risipei alimentare
- ✓ proiectele elevilor, colaje, prezentări power-point

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

1. Prezentarea scopului și obiectivelor activității.
2. Vizionarea unor materiale suport legate de importanța alimentației în menținerea sănătății și prevenirea unor afecțiuni, precum și a prevenirii risipei alimentare într-o societate a consumerismului.
3. Dezbateri pe baza materialelor și prezentarea proiectelor realizate de elevi pe tema activității.
4. Aprecieri asupra activității.

Beneficiile activității:

- descoperirea factorilor declanșatori ai unor afecțiuni legate de sfera alimentației nesănătoase;
- prevenirea afecțiunilor determinate de alimentația nesănătoasă prin măsuri optime;
- încurajarea consumului de alimente autohtone, specifice fiecărui sezon;
- identificarea unor măsuri prin care pot reduce risipa de alimente.



ZIUA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI

16 OCTOMRIE 2024

Mai mult de 200 de boli se transmit prin alimente

Manipularea corectă a alimentelor poate preveni cele mai multe boli transmise prin alimente. Pentru o mâncare mai sigură respectați cele cinci mesaje cheie OMS:

- 1** Păstrați curățenia 
- 2** Separați alimentele gătite de cele crude 
- 3** Gătiți cât mai bine alimentele 
- 4** Păstrați alimentele la temperaturi sigure 
- 5** Folosiți surse de apă și materii prime sigure 

Sursă: www.euro.who.int/foodsafety

Împreună să păstrăm planeta verde!

Lupta contra risipei alimentare este o urgență mondială.

Cumpărând cu chibzuință, salvăm planeta.

Donăți ce nu consumați!

Folosiți surse de apă și materii prime sigure!



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -

OPRIȚI RISIPA ALIMENTARĂ!
ÎMPREUNĂ SĂ PĂSTRĂM PLANETA VERDE

CAMPANIA ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE
15 OCTOMBRIE

Ce pot face în viața de zi cu zi pentru a reduce risipa alimentară?

Urmăriți aceste sfaturi care vă ajută să reduceți risipa alimentară, să economisiți bani și să protejați mediul:

- 1** **Planificați-vă cumpărăturile:** Planificați-vă meniul timp de o săptămână. Verificați ingredientele din frigider și dulapuri, apoi scrieți o listă de cumpărături doar pentru ingredientele de care aveți nevoie.
- 2** **Verificați datele de pe ambalaj:** Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate.
- 3** **Luați în considerare bugetul:** produse alimentare irosite înseamnă bani irosiți.
- 4** **Păstrați un frigider sănătos:** Verificați garniturile și temperatura frigiderului. Alimentele trebuie păstrate între 1 și 5 grade Celsius pentru prospețime maximă.

5 **Păstrați:** produse alimentare în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj.

6 **Ordonarea alimentelor:** Când cumpărați produse alimentare noi de la magazin, aduceți/aranjați toate elementele mai vechi în dulapuri și frigider în față.

7 **Se servesc:** cantități mici de produse alimentare, cu înțelegerea că toată lumea poate veni din nou pentru a se servi după ce au terminat alimentele din farfurie.

8 **Utilizați resturile:** În loc de aruncarea resturilor în coșul de gunoi, acestea pot fi folosite pentru prânzuri ziua următoare sau să fie înghețate pentru o altă ocazie.

9 **Înghețare:** Dacă mâncați deodată doar o cantitate mică de pâine, puteți să o congelați și să luați din aceasta câteva felii cu câteva ore înainte de a avea nevoie de ea. De asemenea e bine să aveți în congelator și alimente fierți.

10 **Întoarceți alimentele în grădina:** Risipa unor alimente este inevitabilă, așa că de ce să nu le creați un coș de compost ca îngrășământ pentru grădina de fructe și legume?

Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate pentru a preveni risipa de alimente și de a economisi bani:

"A se consuma de preferință înainte de" indică data până la care se preconizează că produsul alimentar își păstrează calitatea. Alimentul se poate consuma în siguranță după data menționată **"A se consuma de preferință înainte de"** cu condiția ca instrucțiunile de depozitare să fie respectate și ambalajul să nu este deteriorat, dar ar putea să înceapă să-și piardă gustul și textura.

"A se consuma până la" indică data până când alimentele pot fi consumate în siguranță. Nu utilizați alimente după expirarea termenului de utilizare: **"A se consuma până la"**. Datele **"A se consuma până la"** apar pe produsele alimentare foarte perisabile, cum ar fi pește proaspăt, carne proaspătă tocată etc. Urmăriți instrucțiunile de păstrare, cum ar fi **"păstrați la frigider"** sau **"păstrați la 2-4 °C"**. Dacă nu, mâncarea se va strica mai repede și puteți risca otrăvirea alimentelor. Prin înghețarea hranei la domiciliu imediat după cumpărare, puteți să-i extindeți viața dincolo de data de **"A se consuma până la"**, dacă este înghețată corespunzător.