



Simpozionul Municipal "Alimentație rațională pentru sănătate", Ediția I, 2017 la

COLEGIUL TEHNIC „MIHAI BRAVU” – FILIALĂ CCD BUCUREȘTI

Educația alimentară pune bazele unui corect regim dietetic, indispensabil pentru organismul nostru și pentru menținerea stării de sănătate. O alimentație corectă este primul pas către o viață lungă și sănătoasă. Adoptarea unui regim alimentar sănătos asigură o hrană completă pentru menținerea energiei organismului, fără să ducă la anemierea trupului și a minții. De aceea, cei care doresc să aibă un stil de viață sănătos, trebuie să renunțe la alimentele de tip fast-food, la preparatele bogate în grăsimi, la consumul excesiv de cafea și alcool și să prefere ceea ce natura ne oferă cu generozitate: fructe și legume proaspete, sucuri naturale, lactate și alimente preparate termic într-un timp cât mai scurt, astfel încât produsul final să nu piardă proprietățile benefice (vitamine, săruri minerale).

Studiile de specialitate, medicii și nutriționiștii deopotrivă sunt de acord asupra faptului că procesul de îmbătrânire este accelerat în cazul în care alimentația e nesănătoasă.

Deprinderea de a consuma mai multă hrană decât este necesar rezultă dintr-o educație familială defectuoasă, considerându-se normală alimentația fără restricție.

Obezitatea nu este numai o problemă de estetică, ci și o afecțiune extrem de gravă, care duce la complicații asociate cu unele boli cronice: diabet zaharat, creșterea colesterolului, tulburări de respirație cu bronșită cronică și emfizem pulmonar, afecțiuni hepatice cu ficat infiltrat de grăsimi și litiază biliară, constipații, hemoroizi, cancere (mai ales de sân), dureri articulare (gonartroze, reumatism degenerativ, spondiloză, gută), boli ginecologice și dermatologice (eczeme, seboree), tulburări psihice (depresii, anxietate, tendință de izolare), reducerea randamentului în activitățile fizice și intelectuale, îmbătrânire premnată și scurtarea vieții, în medie, cu 10-13 ani. Aceasta justifică binecunoscutul dicton popular: „Cu cât cureaua este mai lungă, cu atât viața este mai scurtă”.

Regulile unei bune educații nutriționale, ar trebui urmate de către toți însă paradoxal, în țările industrializate o bună parte a populației, înregistrează o doză insuficientă a unor micronutrienți esențiali, datorită tendinței de a manca mult și prost.

Luna decembrie, plină de sărbători creștinești, este o bună temă de gândire asupra unei alimentații sănătoase și echilibrate, având în vedere că în România în perioada de sărbătoare se mănâncă foarte mult și foarte prost.

În urma activităților pe care le-a implicat Simpozionul Municipal "Alimentație rațională pentru sănătate", Ediția I, 2017, s-au constatat următoarele aspecte:

- scopul și obiectivele propuse au fost atinse cu succes – cadrele didactice din învățământul preuniversitar și cercetătorii s-au implicat în vederea valorificării cunoștințelor teoretice și practice în domeniul alimentație sănătoasă, prin conștientizarea în permanență a efectului negativ al alimentației haotice, nesănătoase. O alimentație corectă este primul pas către o viață lungă și sănătoasă. Adoptarea unui regim alimentar sănătos asigură o hrană completă pentru menținerea energiei organismului, fără să ducă la anemierea trupului și a minții;
- adresarea către toate cadrele didactice care au aptitudini și interes deosebit spre educația alimentară și menținerea stării de sănătate a făcut ca numărul de participanți la acest eveniment să fie mai mare decât cel estimat inițial;
- conștientizarea impactului alimentației nesănătoase asupra organismului uman, asupra stării de sănătate a omului și înțelegerea modului în care informația științifică poate contribui la consolidarea unei societăți mai echilibrate și mai tolerante a făcut ca lucrările pe care colegii noștri din toate unitățile școlare, cât și partenerii noștri de la CCD București sau Institutul de Cercetare și Dezvoltare pentru Industrializarea și Marketingul Produselor Horticole - HORTING- București să pună în prim-plan aspecte interesante și prețioase din punct de vedere științific;
- stimularea interesului tinerilor față de rezultatele cercetătorilor din domeniul alimentației, precum și față de procesul cercetării științifice care a dus la descoperirea atâtor lucruri interesante față de stilul de viață sănătos, acesta fiind un alt obiectiv pe care l-am atins prin demersul nostru;



Coordonator proiect,
Prof.dr.ing. **Daniela Crișan**

Responsabil filială CCD
Prof.dr. **STANCU Iulian**