

EDUCAȚIE PENTRU PROTEJAREA PROPRIEI SĂNĂTĂȚI

Prof. Alexandrescu Violeta
GPP „Pinocchio” Fălticeni

„Eu cred în educație, nu în medicație. Lipsa timpurie a educației va necesita medicație pe măsură ce timpul trece!” – Dr. Bernard Jensen

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), prin „sănătate” se înțelege mai mult decât absența bolii și a dizabilității; este o stare de bine – fizică, mentală și socială – și se manifestă ca abilitate de adaptare continuă la cererile de schimbare constantă, la espedienții și stimulii mediului natural și social.

Educația pentru sănătate își propune să ajute oamenii – fie ei copii sau adulți – să înțeleagă factorii care le afectează starea de sănătate și de aceea este legată obligatoriu de calitatea vieții, de promovarea bunăstării individului din punct de vedere fizic, social și mintal. De asemenea, își propune să formeze și să dezvolte priceperile de a utiliza cunoștințele despre sănătate.

În acest sens, și nouă, educatoarelor, ne revine rolul de a transmite copiilor cunoștințele despre sănătate în noua accepție a conceptului și de a contribui la formarea deprinderilor lor de viață sănătoasă, adecvate vârstei la care se află ei, stadiul de dezvoltare psihologică și cerințelor vieții sociale.

Conținutul educației pentru sănătate în grădiniță ar putea include și următoarele teme de discuție:

- „Stilul de viață”
- „Alimentația”
- „Responsabilități pentru protejarea propriei sănătăți”

Procesul de promovare, protecție și educare a sănătății este de durată, putem spune că se desfășoară pe tot parcursul vieții omului, începând chiar de la naștere.

În sfârșit, devenim din ce în ce mai interesați de alimentație și de efectele acesteia, ne informăm, studiem etichetele produselor, facem schimb de diete – ce mâncăm a devenit subiect de conversație modernă.

Este un pas mare înainte pe calea adoptării unui stil de viață sănătos și a unei diete echilibrate, pentru că oricine știe că un „combustibil” de calitate prelungește viața motorului. De aceea, este important să știm ce, cum și cât mâncăm, fiindcă de acest lucru depind atât sănătatea noastră și a copiilor noștri pe termen scurt, cât mai ales afecțiunile care apar în timp.

Pentru a mânca sănătos trebuie să învățăm să separăm informațiile contradictorii în materie de nutriție, între ceea ce este adevărat sau fals despre alimente și alimentație, pe baza cunoștințelor validate. Să mâncăm bazându-ne nu pe zvonuri, ci pe știința autentică a nutriției și pe ascultarea semnelor propriului nostru organism.

Ceea ce mâncăm ne afectează sănătatea. Relația alimentație – sănătate, nu este una simplă. Trebuie să conștientizăm că putem preveni majoritatea bolilor și a îmbolnăvirii precoce prin modificarea în bine a obiceiurilor noastre alimentare. Să preferăm alimentele naturale integrale, legumele și fructele proaspete de sezon, cunoscând faptul că intervenția omului asupra alimentelor prin procesare industrială și rafinare are efecte negative asupra sănogenității acestora.

Trebuie să înțelegem că nu există alimente miraculoase, ci numai modele de alimentație bune și greșite, că fiecare aliment luat separat este mai puțin important decât

dieta, ansamblul tuturor alimentelor pe care le consumăm. De aceea dieta trebuie să fie cât mai diversificată și echilibrată.

Piramida alimentară ne sugerează ce categorii de alimente trebuie să consumăm, care este ponderea acestora și frecvența lor de consum; astfel, în afară de stilul de viață și hidratare, alimentele aflate la baza piramidei vor fi și cele mai consumate cantitativ, ponderea lor scăzând pe măsură ce urcăm spre vârful piramidei.

Oamenii au interese diferite raportate la alimente! Unii sunt interesați de preț, alții de gust, unii de calitățile nutritive și unii de profit. Ar trebui să abordăm în primul rând alimentele din perspectiva efectului lor asupra sănătății noastre și celor dragi nouă.

Trăim vremuri în care stilul de viață este total diferit de cel al bunicilor noștri, un stil sedentar, nu acordăm importanță orelor de masă, nu mâncăm la micul dejun, ne hrănim copiii cu tot felul de alimente puternic industrializate și rafinate, care conțin aditivi și coloranți din cei mai periculoși, mâncăm seara foarte mult, nu facem mișcare. De fapt nu ne mai hrănim deloc, ci îngurgităm balasturi ce fac rău organismului, care la un moment dat nu va mai avea puterea necesară să lupte și se va îmbolnăvi.

Îngrijorător este că și copiii încep să copieze atitudinea părinților, care sunt prea ocupați să le monitorizeze alimentația, sau la cealaltă extremă, copiii sunt supraalimentați de părinții și bunicii care vor „să aibă ei ce nu am avut noi, pe vremea noastră”.

E greu, dar trebuie să luptăm cu deprinderi moștenite de la generațiile anterioare, cu amintirea gusturilor copilăriei, cu propria noastră inerție, cu lipsa de timp pentru a avea o dietă echilibrată. A mânca sănătos este vital pentru menținerea stării de sănătate și este esențial pentru creșterea și dezvoltarea la copii și adolescenți. A mânca sănătos nu înseamnă a renunța la ceea ce ne place cel mai mult, ci doar a ști să alegem alimentele, respectând câteva principii: varietate, moderație, conținut echilibrat de nutrienți.

Varietatea mare de alimente din ziua de astăzi este iluzorie, de fapt nu mâncăm decât câteva cereale, cartofi prelucrați în fel și chip, câteva sortimente de carne, ouă obținute de la păsări crescute în condiții industriale, grăsimi artificiale și uleiuri suprarafinate, iar efectele adverse ale mâncării nu se văd imediat (cu excepția toxiinfecțiilor alimentare), ci abia după un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, în funcție de sensibilitatea fiecăruia.

Un aliment savuros nu este neapărat și unul sănătos. Calitatea alimentului are două fațete: cea mincinoasă, extrem de „frumoasă” (calități senzoriale – gust, miros, culoare, aromă etc.) și cea adevărată, calitatea nutrițională, sau capacitatea unui aliment de a hrăni organismul, aproape inexistentă, iar organismul are nevoie de peste 50 de „nutrienți esențiali” pentru a se dezvolta, crește și rămâne sănătos fizic și mintal.

Trebuie să consumăm cantități mai mici din cât mai multe alimente naturale și să nu omitem fructele și legumele de sezon și apropiate locului în care trăim deoarece alimentelor industriale li se adaugă peste 300 de aditivi alimentari (E – uri) și peste 3000 de arome artificiale. Majoritatea alimentelor industriale conțin „calorii goale”, care nu numai că nu ne dau substanțe nutritive, ci ne fură și bruma de nutrienți pe care o mai avem în corp, astfel alimentele industriale creează dependență, adăosul de aditivi determinându – ne să le dorim și să le consumăm cât mai des.

Din punct de vedere alimentar trebuie să avem înțelepciunea de a ne întoarce la obiceiurile de viață și alimentare tradiționale ale înaintașilor noștri deoarece generația noastră este generația ai cărei copii sunt mai bolnavi decât părinții.

Nu trebuie să uităm că nu suntem egali în fața alimentelor, iar stilul de viață sedentar și alimentația nesănătoasă sunt cauza a peste 70% din bolile care ne macină astăzi sănătatea.

Este imperativ ca și pe ai noștri copii să-i învățăm să identifice alimentele nocive, să se ferească de ele și să reziste tentațiilor care apar la fiecare colț de stradă și să-i învățăm să facă cumpărături!

Pentru a putea evalua calitatea unui aliment și raportul calitate/preț înainte de a-l cumpăra este absolut necesar să citim eticheta aplicată în mod obligatoriu pe ambalaj.

Trebuie să știm că atributele calitative senzoriale și nutriționale depind de calitatea metabolică a ingredientelor, aditivilor, aromelor utilizate în fabricarea alimentului, precum și de tehnologia de fabricație a acestuia (ex: alimentele prăjite, sărate, cu prea multe grăsimi, în special grăsimi animale sau artificiale – margarină, de bogăția acestora în zaharuri, îndulcitori artificiali, conservanți etc.)

Pe ambalajul alimentului vom urmări mai multe categorii de indicatori: termen de valabilitate, eticheta compozițională, eticheta nutrițională, mențiunile privind alergenii, indicații de păstrare și preparare – consum, coordonatele precise și reale ale fabricantului.

A lua masa cu plăcere este poate cel mai important factor, deoarece în lipsa acestui aspect celelalte aproape că nu mai au valoare. Masa este un moment de puternică socializare, un moment de plăcere savurat singuri sau în compania unor persoane plăcute, într-o atmosferă calmă. Masa luată împreună cu semenii noștri semnifică evoluția parcursă de om de la NATURĂ la CULTURĂ!

Puternic este acela care se poate cunoaște și stăpâni pe sine, acela care nu cade pradă tentațiilor, plăcerilor gustative mincinoase și sedentarismului bolnăvicios. Acela care poate gândi pozitiv, învingându-și singur stresul, împăcându-se cu sine și cu cei din jurul său!

Activitatea fizică a omului modern, sedentar s-a redus atât de drastic, încât nu necesită decât un consum de circa 300 Kcal/zi la un aport alimentar de calorii de 2400 Kcal/ din alimente industriale dezechilibrate nutrițional și cu înaltă densitate energetică.

Ideea este că nu mai trebuie să vă păcăliți că dacă trăiți așa sunte-ți sănătoși. Nu e posibil! Stilul de viață pe care îl alegeți va reflecta sănătatea și, de ce nu, va duce sau nu la ani mulți și sănătoși sau, dimpotrivă, la ani puțini și bolnăvicioși.

Dacă vom învăța cum să facem să trăim bine și sănătos, cum să alegem alimentele sau cum să procedăm în luarea meselor, cu siguranță vom avea o sănătate durabilă și o creștere semnificativă a longevității.

Bibliografie:

- Ghid de nutriție pentru copii - „Ce păpăm?”
- Revista „Învățământul preșcolar”, Nr. 3 – 4 din 2008
- Mencinicopschi G. (2010) - „Și noi ce mai mâncăm?”, ed. Coreus Publishing, București