

Campania națională pentru o nutriție sănătoasă a debutat la Constanța

## Ce alimente trebuie să conțină pachețelele copiilor noștri

Într-o țară în care educația nutrițională este ca și inexistentă, statul și autoritățile locale ignorând cu desăvârșire această problemă, motiv pentru care aproape jumătate dintre copiii români au probleme cu greutatea, Asociația C2E (Commit to Evolution) și-a propus să schimbe ceva și a demarat duminică o campanie națională pentru a încuraja părinții și a-i ajuta să le ofere o alimentație sănătoasă celor mici, sub sloganul "Moms 24/7". Primul eveniment, denumit "Lunch box is cool", s-a desfășurat chiar la Constanța, fiind găzduit de sala de conferințe de la Curtea Brâncovenească, și a avut doi invitați de marcă: specialistul de top în nutriție și fitness Cristian Mărgărit, venit special de la București, și psihologul constănțean Rodica Dumitrescu, care a abordat legătura dintre alimentație și emoții. Părinții au ascultat cu mult interes informațiile venite de la cei doi, notându-și în carnețele diferite variante pentru un mic dejun sănătos, dar și pentru pachețelul de prânz pentru școală, și au pus multe întrebări în privința comportamentului față de propriii copii. "Din păcate, alimentele pe care le putem cumpăra sunt, de obicei, nesănătoase. Foarte rar putem găsi într-un magazin un aliment sănătos pe care să-l dăm cu încredere copilului și atunci trebuie să ne ocupăm singuri de acest lucru, să pregătim pachețel pentru copii. Asta înseamnă o listă de cumpărături, să preparăm corect alimentele, să alocăm timpul necesar și să testăm ce alimente îi plac, ca să și mănânce ceea ce primește. Sunt mai multe variante. Putem porni de la gustări - fructe, nuci, semințe, celebrul iaurt, biscuiți sau batoane de casă cu ingrediente controlate de noi - și să ajungem la o cutie cu mâncare unde punem absolut orice ne dorim, de la o sursă de proteine,

pește, o carne digerabilă, o sursă de energie, carbohidrați, cum ar fi orez cu legume, poate chiar mămăligă sau un cartof copt, până la surse de fibre și legume, sub forma unei mix-salate, legume la cuptor, sticksuri de morcov, pe care să le ronțăie cu plăcere în pauză. Când vorbim despre mezeluri este foarte important să citim ce scrie pe etichetă și să găsim o soluție cât mai bună. Este de preferat să o avem o bucată de carne macră, pe care să o preparăm noi, mai ales deoarece mezelurile au o durată de viață mai scurtă atunci când sunt scoase din frigider, în special vara, și se alterează foarte ușor. Copiii care mănâncă la întâmplare nu dobândesc această educație nutrițională și pe termen lung vor continua cu o dietă nesănătoasă, care predispune la anumite boli, de la obezitate la boli cardiovasculare, diabet și chiar cancer", a explicat Cristian Mărgărit.

Intervenția psihologului le-a atras atenția părinților pentru că exista tendința celor mici de a se refugia în mâncare sau dulciuri atunci când se confruntă cu probleme emoționale. "Astfel de lucruri sunt specifice în copilărie și trebuie să trecem prin aceste etape ca să ne pregătim pentru viața reală. Copilul primește acea jignire și reacționează, pentru că acesta este mecanismul nostru de apărare. Aici intervine familia, cu care trebuie să comunice, să-i spună ceea ce se întâmplă, astfel încât să se creeze un mediu echilibrat și să nu aibă un comportament obsesiv-compulsiv. Să vină de la școală și să se repeadă în bolul alimentar și să-și umple astfel golurile și să acopere traumele.

Trebuie să înțeleagă și ei, și cei din jur că nu așa se rezolvă problemele, pentru că nu sunt alimentare, ci

emoționale", a declarat psihologul Rodica Dumitrescu.

În viitor, organizatorii își propun să extindă campania și în școli și să implice activ copiii. "Ne-am propus să aducem puțin ajutor mamei. Fiind mame și eu, și partenera mea în această asociație, ne-am confruntat deseori cu problema pachețelului la școală. Ce să-i dăm copilului să mănânce sănătos și, mai ales, să-i placă? În privința pachețelului, este puțin dificil, pentru că trebuie să mă trezesc cu o jumătate de oră mai devreme, dar în timp m-am obișnuit și a devenit ceva natural. Fac sandwich cu piept de curcan, o salată de ton cu pâine prăjită, sunt mai multe rețete, dar nimic complicat. Fetita mea a înțeles de ce este important să mănânce sănătos, chiar dacă mai facem și mici excepții. Faptul că eu i-am dat un exemplu și mănânc sănătos acasă a ajutat-o și mai mult. Ar fi nevoie de ore de educație nutrițională în sistemul de învățământ. În viitor, ne-am propus să mergem în școli și să le povestim copiilor de ce este important să mănâncăm sănătos și să-i implicăm în propuneri pentru pachețelul dat la școală", a spus Cristiana Dima, copreședinta al Asociației C2C.

Ionuț COMAN  
ionut.coman@telegrafonline

## Poliția rutieră, în acțiune! Vezi ce li se pregătește pietonilor și șoferilor!

Pentru că viteza, alcoolul la volan, abaterile săvârșite de către pietoni în trafic și neacordarea priorității de trecere reprezintă unele dintre principalele cauze care conduc la accidente pe drumurile publice, Poliția Română va intensifica acțiunile în stradă, în perioada 13 - 19 noiembrie. Obiectivul principal al polițiștilor este salvarea de vieți și prevenirea accidentelor rutiere prin depistarea și sancționarea celor care pun în pericol siguranța traficului. În cele șapte zile, polițiștii vor organiza filtre și acțiuni în stradă, utilizând aparate radar. Planul cuprinde cinci etape. În ziua de 13 noiembrie a.c., pe șoselele din țară și pe autostrăzi, polițiștii rutieri și de ordine publică vor utiliza permanent semnalele luminoase ale autospecialelor. Toți conducătorii de autovehicule verificați vor fi testați în vederea depistării și sancționării faptelor de conducere pe drumurile publice a autovehiculelor de către persoane aflate sub influența băuturilor alcoolice. Ziua de 14 noiembrie va fi dedicată combaterii neacordării priorității de trecere pietonilor. Pe parcursul întregii zile polițiștii vor desfășura activități pentru combaterea neacordării priorității de trecere vehiculelor. Miercuri, 15 noiembrie, acțiunile vor viza combaterea abaterilor săvârșite de pietoni. Cei care vor staționa sau se vor deplasa neregulamentar pe drumurile publice vor fi în vizorul polițiștilor. Acțiunile de joi vizează sancționarea celor care nu acordă prioritate de trecere pietonilor sau vehiculelor. În perioada 17 - 19 noiembrie, acțiunile vor fi intensificate pentru depistarea celor care conduc cu viteză excesivă.



CONSTANTA  
OVIDIUS  
2017

**FESTIVALUL MONDIAL DE ARTE  
ȘI INTERCULTURALITATE  
OVIDIUS**

1 AUGUST - 14 NOIEMBRIE 2017

14 NOIEMBRIE 2017, ORA 18.00

GALA FINALĂ A FESTIVALULUI MONDIAL DE ARTE  
ȘI INTERCULTURALITATE OVIDIUS ȘI LANSARE FILM „OVIDIUS”

50 DE ANI DE LA ÎNFRĂȚIREA ORAȘELOR CONSTANȚA ȘI SULMONA

TEATRUL NAȚIONAL DE OPERĂ ȘI BALET OLEG DANOVSKI CONSTANȚA

PROIECT FINANȚAT DE  
PRIMĂRIA MUNICIPIULUI  
CONSTANȚA

PARTENER PRINCIPAL  
UNIVERSITATEA  
OVIDIUS