

Detectivii Sănătății

LECȚIA 3

NUTRIȚIA ȘI HIDRATAREA
„COMBUSTIBILUL PENTRU
PERFORMANȚĂ”

Lecție revizuită de: **Dr. Alexandra Marin** - medic primar
medicină de familie competentă în medicină școlară
Autor proiect: **Oana Voicu**

CATEGORIE: 6 – 10 ANI

OBIECTIV

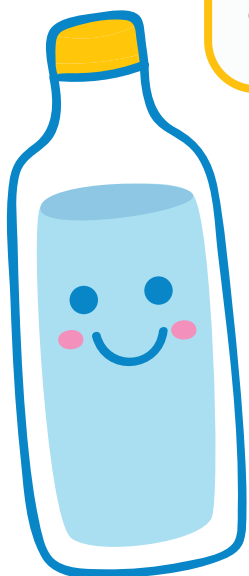
LECȚIA 3

În acest episod din **„Detectivii Sănătății”**, copiii învață cum să aleagă alimentele și băuturile care dau energie și îi mențin sănătoși și puternici. Vom explora ce tip de „combustibil” ne ajută să avem o performanță bună pe tot parcursul zilei și cum să evităm „combustibilul” de proastă calitate, care ne poate face să ne simțim obosiți sau lipsiți de chef ȘI NE POATE ALTERA SĂNĂTATEA PE TERMEN LUNG.

ÎNTREBĂRI DE GHIDARE

1. Ce credeți că mănâncă un sportiv pentru a avea energie toată ziua?
2. Câtă apă credeți că ar trebui să bem zilnic pentru a fi hidratați și energici?
3. Care sunt gustările voastre preferate? Credeți că acestea vă oferă energie sau vă fac să vă simțiți obosiți?

Aceste întrebări îi ajută pe Detectivii Sănătății să înceapă să gândească la modul în care alimentele și băuturile influențează felul în care se simt pe parcursul zilei.



„COMBUSTIBILUL DE CALITATE”

Gândește-te la corpul tău ca la o mașină de curse puternică, care are nevoie de un combustibil de calitate pentru a funcționa bine. La fel cum o mașină performantă nu ar merge bine dacă ar fi alimentată cu un combustibil de proastă calitate, și corpul nostru se simte obosit sau lipsit de energie dacă nu îi oferim alimente și băuturi sănătoase.

DE CE



E IMPORTANT SĂ „ALIMENTĂM” & „HIDRATĂM”
CORECT CORPUL?



1. Carbohidrații pentru energie constantă: Carbohidrații sunt principala sursă de energie pentru corp. Aceștia se găsesc în alimente precum fructele, legumele și cerealele integrale. Carbohidrații „buni” eliberează energie încet, astfel încât să avem energie pe parcursul întregii zile.

Exemplu: O felie de pâine integrală cu avocado sau o porție de orez brun ne dă energie lent și ne ține activi mai mult timp. În schimb, dulciurile ne dau o „explozie” rapidă de energie, dar aceasta scade repede, lăsându-ne obosiți.

2. Proteinele pentru creștere și forță: Proteinele sunt ca niște „cărămizi” pentru corpul nostru, ajutând la creșterea și repararea mușchilor. Le găsim în ouă, carne slabă, pește, leguminoase și lactate.

Exemplu: Un ou la micul dejun sau o porție de iaurt la gustare ne oferă proteine care ne ajută să fim puternici și sănătoși.

3. Vitaminele și mineralele pentru sănătatea corpului: Vitaminele și mineralele sunt ca niște „piese mici” esențiale pentru ca motorul nostru intern să funcționeze bine.

Vitamina C (din citrice, ardei, roșii) ne întărește SISTEMUL IMUNITAR.

Calciul (din lapte și iaurt) ne FACE SISTEMUL OSOS MAI PUTERNIC.

Fierul (din carne, spanac) ajută la TRANSPORTUL OXIGENULUI ÎN ORGANISM.

Vitamina D (plimbări în aer liber, pește, ciuperci, ficat de cod) esențială pentru SISTEMUL IMUNITAR ȘI PENTRU SĂNĂTATEA OASELOR.

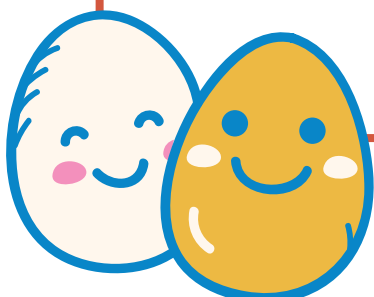
Vitamina B12 (carne, ouă, pește, fructe de mare, lactate) esențială pentru DEZVOLTAREA SISTEMULUI NERVOS ȘI TRANSPORTUL OXIGENULUI ÎN ORGANISM.

Vitamina B9 (broccoli, fasole, linte, cereale integrale, avocado) esențială în CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE

Exemple: O cană de lapte ne oferă calciu pentru oase puternice. O portocală la gustare ne oferă vitamina C pentru a ne proteja de răceli. PLIMBAREA ÎN AER LIBER NE VA AJUTA SĂ RAMÂNEM MAI SĂNĂTOȘI ȘI SĂ AVEM OASE MAI PUTERNICE.

4. Hidratare: Hidratarea este foarte importantă pentru corpul nostru, pentru că apa ne ajută să ne simțim bine și să funcționăm corect. Imaginați-vă corpul ca pe o mașină –apa este ca uleiul care face totul să meargă lin.

75% DIN ORGANISMUL NOSTRU ESTE REPREZENTAT DE APĂ



CUM

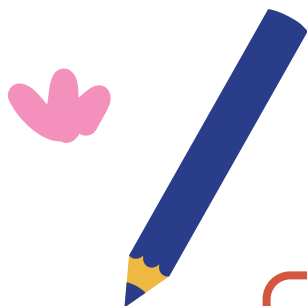
FUNCȚIONEAZĂ HIDRATAREA?



- 1. Apa ajută la digestie:** atunci când bem apă, aceasta ajută stomacul să digere mâncarea și să transporte substanțele nutritive din mâncare în tot corpul.
- 2. Menține corpul rece:** apa ajută corpul să nu se supraîncălzească atunci când facem activități fizice sau când este cald afară. Când transpiri, corpul pierde apă, iar tu trebuie să bei apă ca să compensezi.
- 3. Ajută la mișcarea substanțelor prin corp:** apa transportă oxigenul și substanțele nutritive către toate părțile corpului, inclusiv către creierul nostru, astfel încât să putem gândi și să ne concentrăm mai bine.
- 4. Ține pielea sănătoasă:** când bem suficientă apă, pielea noastră rămâne hidratată și arată bine.

CUM

ȘTIM DACĂ AVEM NEVOIE DE APĂ?



- ★ 1. Dacă ți-e sete, înseamnă că corpul tău cere apă.
- ★ 2. Dacă urina este galbenă sau închisă la culoare, înseamnă că trebuie să bei mai multă apă.

CÂTĂ

APĂ TREBUIE SĂ BEM?



De obicei, copiii trebuie să bea între 1,5 și 2 litri de apă pe zi, în funcție de vârstă, activități și climă. Așadar, pentru a fi energici și sănătoși, trebuie să bem apă pe tot parcursul zilei!

Exemplu: Imaginați-vă că corpul vostru este ca o mașină. Dacă mașina nu are ulei sau combustibil, nu poate să meargă, nu? La fel și corpul nostru – fără apă, nu putem să facem toate lucrurile pe care le iubim, cum ar fi să alergăm, să învățăm sau chiar să ne simțim bine.

De exemplu, dacă ai fost la școală toată ziua, ai jucat afară sau ai făcut sport, corpul tău a pierdut multă apă prin transpirație și respirație. Așa că, când ajungi acasă, bea un pahar mare de apă pentru a-ți umple rezervorul și a te simți mai bine. Dacă simți că îți este sete, înseamnă că corpul tău are nevoie de apă. Așadar, după ce ai băut apă, te vei simți mai energic și mai gata să te joci, să citești sau să faci orice îți place.



CUM

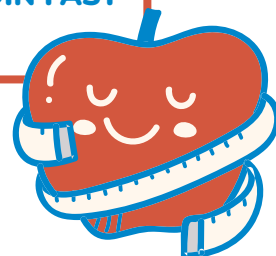
SĂ EVITĂM ALIMENTELE NESĂNĂTOASE?

„CAPCANELE ALIMENTARE DE TIPUL JUNK FOOD”

Detectivii Sănătății trebuie să fie atenți la „capcanele alimentare” care ne pot face să ne simțim obosiți, lipsiți de energie **ȘI NE POT ALTERA SĂNĂTATEA PE TERMEN LUNG.**

Junk food este un termen care se folosește pentru alimente care sunt foarte gustoase, dar care nu sunt bune pentru sănătatea noastră. De obicei, acestea sunt pline de zahăr, grăsimi nesănătoase și sare, dar nu au multe vitamine sau minerale care să ne ajute să creștem sănătoși.

Exemple de junk food sunt: CHIPSURI • BOMBOANE ȘI PRĂJITURI • PIZZA DIN FAST FOOD • SUCURI CU MULT ZAHĂR



DE CE



ESTE RĂU SĂ MĂNÂNCI PREA MULT JUNK FOOD?

Chiar dacă junk food-ul este gustos, dacă îl mâncăm prea des, corpul nostru nu primește ce are nevoie pentru a fi sănătos și puternic.

De exemplu, zahărul din dulciuri ne poate face să ne simțim obosiți, iar grăsimile nesănătoase pot face rău inimii și oaselor noastre. În plus, junk food-ul nu ne ajută să avem energie pe termen lung și ne poate face să ne simțim mai slabi.

CUM SĂ ÎNLOCUIM JUNK FOOD-UL?

Alege fructe și legume: dacă îți este poftă de ceva dulce, poți mânca un măr sau niște căpșuni. Sunt la fel de gustoase și foarte bune pentru tine!

Mănâncă gustări sănătoase: în loc de chipsuri, poți mânca morcovi tăiați sau nuci. Sunt delicioase și îți vor da multă energie.

Bea apă, nu sucuri: în loc să bei suc cu zahăr, bea apă sau apă plată cu lămâie. Apa te va face să te simți bine și să ai mai multă energie.

DE CE

SĂ EVITĂM JUNK FOOD?

★ Este important **să nu mâncăm** junk food pentru că ne poate face să ne simțim rău și ne poate altera sănătatea pe termen lung.

ACTIVITATE

CREAREA UNUI „MENIU SUPER SĂNĂTOS” PENTRU DETECTIVII SĂNĂTĂȚII

Scop: Să construim un meniu echilibrat pentru o zi activă, astfel încât fiecare detectiv să știe ce alimente îi dau energia de care are nevoie.

ÎMPĂRȚIREA ÎN ECHIBE

Detectivii Sănătății se împart în echipe de 3-4 și lucrează împreună pentru a crea un meniu complet pentru o zi, incluzând și recomandări de hidratare.

1

STRUCTURA MENIULUI ECHILIBRAT:

MIC DEJUN

opțiune 1: fulgi de ovăz cu lapte (sau lapte de migdale) și fructe (banane, căpșuni sau afine)

opțiune 2: omletă cu legume (roșii, ardei gras, spanac) și o felie de pâine integrală

opțiune 3: iaurt grecesc cu miere și granola sau cereale integrale

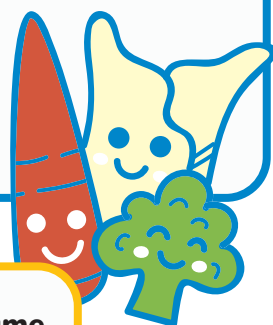
opțiune 4: smoothie din fructe proaspete (măr, banană, kiwi) și iaurt sau lapte

GUSTARE DE DIMINEAȚĂ

opțiune 1: fruct proaspăt (mere, pere, morcovi mici)

opțiune 2: nuci sau migdale (o mână mică)

opțiune 3: cracker integrali cu un pic de brânză sau hummus



PRÂNZ - Cea mai consistenta masa a zilei cu proteine, carbohidrati complecși, legume

opțiune 1: pui la cuptor cu legume (morcovi, broccoli, cartofi dulci) și orez brun

opțiune 2: supă de legume cu tăiței integrali și o felie de pâine integrală

opțiune 3: tocană de vită cu legume (morcovi, dovlecei, cartofi) și quinoa

opțiune 4: tacos de pui (cu tortilla din porumb, salată, roșii, castraveți și iaurt)

PRÂNZ GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ

opțiune 1: batoane de legume (morcovi, castraveți, țelină) cu hummus

opțiune 2: fructe uscate (ex. stafide, prune uscate) sau un pumn de nuci

opțiune 3: iaurt cu fructe sau un pahar de lapte

opțiune 4: briose integrale sau fursecuri cu ovăz și banane

CINA - Masă ușoară ce nu îngreunează digestia și lasă organismul să se odihnească peste noapte

opțiune 1: pește la cuptor (somon, păstrăv) cu cartofi piure și legume aburite (broccoli, morcovi)

opțiune 2: spaghetti integrale cu sos de roșii și carne de pui sau curcan (sau un sos de legume)

opțiune 3: pizza de casă cu blat din făină integrală, legume (ardei, roșii, ciuperci) și brânză

opțiune 4: salată de ton cu legume (roșii, castraveți, ardei) și o felie de pâine integrală

IMPORTANT

Hidratare: asigură-te că copilul bea apă pe parcursul zilei, pentru a rămâne hidratat.

Porții mici și frecvente: la copii este important să le oferi porții mici și echilibrate pe tot parcursul zilei, pentru a evita supraîncărcarea stomacului.

Diversificare: asigură-te că diversifici mesele, pentru a oferi toate grupele de nutrienți necesari, incluzând proteine(carne, pește, ouă, leguminoase), carbohidrați complecși (orez brun, quinoa, pâine integrală) și grăsimi sănătoase (avocado, nuci, ulei de măsline).

PROVOCAREA PENTRU ECHIBE:

Fiecare echipă trebuie să creeze un meniu complet și să includă diverse alimente sănătoase. Încurajați detectivii să aleagă și fructe bogate în apă (pepene, castravete, portocale).

3

4

PREZENTAREA MENIURILOR ȘI DISCUȚIA DESPRE HIDRATARE:

Fiecare echipă își prezintă meniul și explică de ce a ales anumite alimente. Întrebări de reflecție:

- ★ Cum vă ajută să aveți apă la fiecare masă?
- ★ De ce este important să bem apă între mese?

JURNALUL DETECTIVULUI MATEI „COMBUSTIBIL PENTRU ENERGIE MAXIMĂ”

Matei este un **Detektiv al Sănătății** care adoră gustările dulci și sucurile, dar a observat că energia lui scade rapid pe parcursul zilei. La sfârșitul orelor, se simte obosit și lipsit de chef de joacă.

Într-o zi, prietenul lui îi propune să experimenteze o zi cu „combustibil sănătos”, ca un adevărat atlet. Matei își începe ziua cu un mic dejun sănătos, ia o gustare de fructe între ore și alege o salată de legume și o porție de orez cu carne la prânz. După prânz, observă că nu mai simte oboseala de dinainte și are energie pentru toată ziua.

A descoperit că alegerile sănătoase și hidratarea sunt „combustibilul” care îl ajută să își păstreze energia și să fie pregătit pentru toate activitățile lui preferate.

CONCLUZII CONCRETE

1. Apa: Este recomandat să bem între 6-8 pahare de apă pe zi pentru a ne menține hidratați și concentrați. 75% din organism este reprezentat de apă.

2. Mesele principale: avem nevoie de 3 mese principale (mic dejun, prânz și cină) și 1-2 gustări sănătoase pe zi pentru a nepăstra energia constantă.

3. Cantități de bază pentru fiecare nutrient:
Carbhidrați sănătoși: Includeți cereale integrale, orez, cartofi sau paste la cel puțin două mese pe zi pentru a avea energie de durată.
Proteine: Consumați proteine la fiecare masă principală, cum ar fi ouăle la micul dejun, carne sau pește la prânz și leguminoase sau lactate la cină, pentru a avea un corp puternic și sănătos
Vitamine și minerale: Consumați legume și fructe la fiecare masă pentru a obține vitaminele și mineralele necesare, precum **vitamina C,D, B 12 ,B9 calciu și fier.**

4. Evitarea zahărului și băuturilor carbogazoase JUNK FOOD: Dulciurile și sucurile acidulate ne dau o energie rapidă, dar temporară, care dispare repede, lăsându-ne obosiți. Este mai bine să le consumăm rar, doar ca excepție, și să alegem în schimb gustări sănătoase.

PLANUL DETECTIVULUI PENTRU O ZI SĂNĂTOASĂ:

Fiecare detectiv trebuie să își creeze un plan de nutriție și hidratare pentru o zi, incluzând:

- ★ **Un mic dejun sănătos.**
- ★ **Gustări echilibrate între mese.**
- ★ **Prânz și cină nutritive.**
- ★ **Cantitate adecvată de apă pentru întreaga zi.**

Bonus: Pe parcursul zilei, detectivii trebuie să observe cum se simt după fiecare masă și să noteze dacă au suficientă energie pentru toate activitățile preferate.



RECAPITULARE

Câta apă ar trebui să bem pe zi?

★ **Între 6-8 pahare de apă**

De ce sunt importante mesele principale și gustările sănătoase?

★ **Ne ajută să avem energie constantă și să evităm oboseală. SĂ NE MĂȚINEM SĂNĂȚOȘI**

Ce tip de alimente trebuie să evităm?

★ **Dulciurile și băuturile carbogazoase, care dau o energie de scurtă durată ȘI NE ALTEREAZĂ SĂNĂȚATEA PE TERMEN LUNG**

TEST RECAPITULATIV

- ★ 1. Câte pahare de apă sunt recomandate să bem zilnic?
- ★ 2. Care sunt principalele surse de energie pentru corp?
- ★ 3. Ce efect au dulciurile asupra energiei noastre?
- ★ 4. Ce alimente conțin proteine și ne ajută să avem un corp puternic?
- ★ 5. CE ALIMENTE CONTIN VITAMINE SI MINERALE SI NE AJUTA SA NE MENTINEM IMUNITATEA CRESCUTA SI SANATATEA ORGANISMULUI ?

