

## EDUCAȚIA ALIMENTARĂ

BARBARO Vincenza<sup>1</sup>, BALDANTONI Giovanni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Associazione Cuochi Italiani - ROMÂNIA

**Rezumat:** Educația alimentară a unui popor derivă din tradițiile acestuia, dar și din sursele din care ale loc. În era digitală și extrem de accelerată, cu incluziuni și mixiuni de bucătării educația alimentară este foarte importantă pentru calitatea vieții pe termen lung.

Inițierea consumatorilor cu informații fundamentale referitoare la o ținută alimentară sănătoasă trebuie să facă parte din programul școlar al copiilor continuând pe tot parcursul studiilor. Bunele practici cu referința la o alimentație sănătoasă sesizate, percepute, probate prin exemple concrete au șanse mai mari să fie preluate și implementate, decât abordările la nivel teoretic.

**Cuvinte cheie:** educație alimentară, piramida alimentară, farfurie echilibrată.

### EDUCAȚIA ALIMENTARĂ – AMORE PER LA VITA

**EDUCAȚIA ALIMENTARĂ** astăzi reprezintă una din materiile educaționale importante pentru copii, adolescenți, tineri dar, mai ales în principal pentru mame, profesori, este o problemă de bază pentru a putea înțelege cât de importantă este „**valoarea a ceea ce ne înconjoară**”. Ei bine, dacă ne uităm la natură, înțelegem că omenirea o face să se degradeze și dacă ne uităm la mediul înconjurător observăm toate schimbările climatice și poluarea, dacă ne uităm la familie, ne dăm seama că trebuie să facem totul pentru a o recompune și o ține împreună.

**ASSOCIAZIONE CUOCHI ITALIANI**, prin programul de educație adresat copiilor, adolescenților, mamelor și cadrelor didactice, intenționează să propună reguli importante pentru a crea baza unei educații alimentare (nutriționale) care depind și influențează „stilul de viață” pe care toate generațiile și-l asumă.

Dependența de „comportamentul adulților”, cu privire la orientarea alimentară a copiilor și adolescenților, se află la baza dezvoltării educaționale a unei alimentații sănătoase și al gustului.

În acest fel dăm valoare la "misiunea" noastră educațională, nucleului principal în care ne naștem și trăim, "familia", fără a uita rolul important și aș

spune prioritatea mamei.

Acesta este motivul pentru care susținem „egalitatea de gen” în contextul social actual și, prin urmare, importanța femeilor în transmiterea mesajului educațional copiilor de la o vârstă fragedă, înființând, în cadrul asociației noastre, divizia **DONNA CHEF**.

Associazione Cuochi Italiani propune de ani de zile în instituțiile școlare din România, Bulgaria, Republica Moldova, tematica alimentației sănătoase, reunind copiii și părinții, dar și cadrele didactice, recomandând un model alimentar legat mai mult pe fructe și legume (PIRAMIDA ALIMENTARĂ).



**Figura 1:** Educația Alimentară – Amore per la Vita

Am fost onorați de a fi prezenți ca formatori în orașe mari și mici, în cadrul școlilor primare și gimnaziale, liceelor și colegiilor din: București, Cluj Napoca, Suceava, Focșani, Botoșani, Onești Bacău, Timișoara, Ploiești, Piatra- jud.Teleorman, Dobroești – jud. Ilfov, Chișinău, Sofia (Bulgaria), Ruse (Bulgaria) dar și în Universități din România și Republica Moldova.



**Figura 2:** Activitate educațională

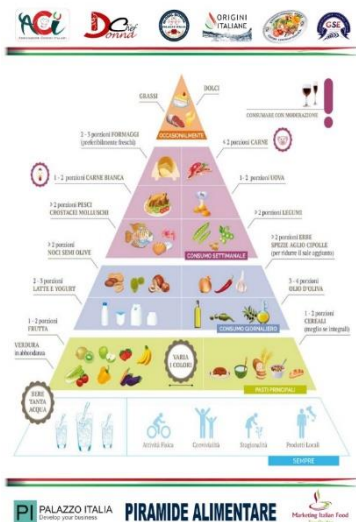
Bucătăria Euro Mediteraneană – în cadrul A.S.E.M Chișinău  
Diferitele ore petrecute cu copiii, cu tinerii din instituțiile unde am fost

prezenți ne-au adus la cunoștință realele exigențe ale diferitelor generații, începând de la „COȘUL DE CUMPĂRĂTURI”, care trebuie abordat primul, pe lângă **PIRAMIDA ALIMENTARĂ**, necesară pentru a orienta corect copiii dar, în special, părinții spre achiziționarea corectă a produselor necesare în alimentație.



**Figura 3:** Coș de cumpărături

Când vorbim despre educația alimentară, introducem un concept fundamental „ce mâncăm? ”, prin urmare trebuie să facem "o alegere", iar de multe ori pentru a nu greși avem nevoie de "cunoștințe" sau să fim capabili să "hotărâm" ce să cumpărăm, să folosim și să gătim.



Așadar, referința noastră este „**Piramida Alimentară**”, care este adesea uitată și care reprezintă în schimb orientarea nutrițională corectă.

Oricine poate studia piramida alimentară accesând rețelele de socializare dar trebuie folosită atunci când cumpărăm alimente, trebuie utilizată atunci când decid sau mă întreb ce să mâncăm și astfel vom crea un model educațional care să ne conducă spre autoresponsabilitate și să mâncăm corect.

**Figura 4:** Piramida alimentară

Ajungem la beneficiile care vor rezulta din aceasta, vom căuta din ce în ce mai multe produse de calitate, eventual locale sau km zero, vom alege să consumăm produse originale și să aprovizionăm alimente particulare precum: **ulei de măsline, făină de semola remăcinată (din grâu dur)** și alte produse pentru zonele balcanice care urmează să fie importate, vom da valoare „**știind să gătim produsul**” pentru a obține „**o farfurie echilibrată**”.

### IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

**OIL SANO**  
Ulei oli sani (come l'olio di oliva e olio lenciale) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

**ACQUA**  
Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

**ORTAGGI**  
Più ortaggi e più varietà e meglio: di patate e patate fritte non contano come ortaggi.

**CEREALI INTEGRALI**  
Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

**FRUTTA**  
Mangia molta frutta, di tutti i colori.

**PROTEINE SANE**  
Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi. Limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

**MUOVITI!**



### Figura 5: Farfuria echilibrată

Așadar, împreună pentru "cunoaștere", abordarea sau revenirea la agricultură, la alegerea produsului "bun", nu doar "frumos" sau "publicizat", să redescoperim vechile tradiții și să le adaptăm la noile exigențe.



**Figura 6:** Ulei de măsline extravirgin



**Figura 7:** Făina semola (grâu dur)

**Associazione Cuochi Italiani** în parteneriat cu **Global School Palazzo Italia** - școala noastră de formare profesională din București (România), pune la dispoziție materiale de informare și formare alături de formatorii noștri, pentru a încerca să sensibilizeze cadrele didactice și părinții în vederea adoptării unui comportament corect prin abordarea psihologică a copiilor pentru educația alimentară.

ACI pune în practică noțiunile pe care cadrele didactice le vor preda în școli, dând posibilitatea acestora, în propria școală din București, de a se „forma” în activitățile practice de bucătărie (fapt care, cu mult timp în urmă, se practica împreună cu bunicile), astfel încât să se dea un sens și o continuitate noțiunilor teoretice dobândite.

Concluzionăm printr-o retrospectivă a activității noastre ca asociație, și anume:

- implicarea copiilor, adolescenților și părinților, „protagoniști ai schimbării viitoare”;
- formarea cadrelor didactice la disciplina **"educația alimentară"**;
- ore de practică pentru copii și familii în acest sens;



**Figura 8:** Curs de educație alimentară – **Global School Palazzo Italia**

- alegerea produselor naturale, **nu a produselor sintetice;**
- alegerea unei alimentații corecte pentru prevenirea bolilor cardiovasculare care constituie principala cauză de îmbolnăvire și deces în prezent, în vederea reducerii cheltuielilor cu sănătatea și astfel prin consumul alimentelor prietenoase inimii și vaselor de sânge ne putem adopta unui stil de viață echilibrat, asigurându-ne o viață lungă;
- recuperarea și reducerea deșeurilor pentru a îmbunătăți starea naturii și deci a poluării, dar și pentru a oferi hrană celor care nu au ce mânca. **NU RISIPĂ;**
- inițiative de convivialitate pentru a dezvolta agregarea și confruntarea socială, precum și „mișcarea fizică”, prin urmare făcând activitate fizică și nu o viață sedentară.