

## FORMULAR DE APLICAȚIE

pentru proiectele educative derulate în anul școlar 2011-2012

### INFORMAȚII DESPRE APLICANT

**1.Numele și adresa unității de învățământ aplicante:**

LICEUL TEORETIC "TRAIAN" DEVA-JUDEȚUL HUNEDOARA

**2.Nivelul/nivelurile de învățământ: LICEAL**

**3.Numărul de elevi din școală:459**

**4.Numărul cadrelor didactice din școală:29**

**5.Coordonatorul activității:**

MECEA OTILIA ELENA-profesor

Telefon:0749182178

e-mail:otilia.mecea@yahoo.com

### INFORMAȚII DESPRE PROIECT

**1.Titlul activității:**

Alimentație Sanătate și Educație Pentru Tineri

**2.Domeniul în care se încadrează:**

Educație pentru sănătate și stil de viață sănătos

**3.Scopul activității:**

Proiectul își propune ca tinerii,coordonati de membrii asociației ASEPT(Asociația pentru sănătate,educație,prevenție și temperanță), o asociație care s-a implicat și se implică neobosit în promovarea unui stil de viață sănătos, să învețe să pregătească și să consume hrană sănătoasă pentru ei și familiile lor. Se va realiza astfel un pas important în educația tinerilor în spiritul unei vieți echilibrate, prin reducerea consumului de alimente nesănătoase în rândul populației școlare.

**4.Obiectivele educaționale ale proiectului:**

- Creșterea gradului de conștientizare a elevilor față de importanța unui stil de viață sănătos și o alimentație sănătoasă;
- Conștientizarea părinților despre efectele alimentației asupra randamentului școlar al elevilor;
- Creșterea gradului de implicare a cadrelor didactice în ceea ce privește promovarea la nivelul unităților școlare și a comunității locale a unui stil de viață sănătos prin alimentație.

**5.Elevi participanți**

Număr total: 120

Procent de participanți din numărul total de elevi din grupul țintă:26,14%

## **6. Durata și locul desfășurării:**

Proiectul s-a desfășurat pe parcursul a cinci zile.

26,27,28 martie 2012-la sediul asociației ASEPT

5,6 aprilie 2012-la cantina Liceului Teoretic „Traian”

## **7. Descrierea activităților:**

ASEPT a realizat pentru pregătire cinci seminarii (teoretice și practice) cu elevii implicați în proiect având **următoarele teme abordate:**

**1. HRANA ZILNICĂ - COȘUL ZILNIC CU ALIMENTE SĂNĂTOASE – seminar (Loredana ROMAN - nutriționist)**

**2. HRANA CU MASURĂ – INVITAȚIE LA CUMPĂTARE – seminar (Dănuț OBĂGEANU – consultant)**

**3. MÂNCÂND INTELIGENT - IMPORTANȚA MARELUI MIC DEJUN – seminar (Loredana ROMAN – nutriționist)**

**4. HRANA ACTIVĂ - RESPIRĂM, NE MIȘCĂM ȘI CALCULĂM – seminar (Dana RENUCOLI - nutriționist)**

**5. HRANA AUTENTICĂ – seminar (Dr. Claudia NISTOR)**

Proiectul a avut drept partener și Universitatea de Medicină și Farmacie”Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca, reprezentată prin studentul Ionuț Jeican, fost elev al liceului, care a ținut conferința” **Igiena alimentației în stilul de viață sănătos al elevului”**.

La cantina liceului elevii, îndrumați de membrii asociației ASEPT au preparat mâncăruri sănătoase pe care le-au prezentat în cadrul **MINI-EXPO SĂNĂTATE**. În cadrul expoziției a fost un stand unde s-au făcut teste de sănătate de către cadre medicale specializate, precum și un stand de carte despre un stil de viață sănătos.

## **8. Descrieți rezultatele obținute în urma activității:**

Impactul asupra elevilor participanți la proiect, a colegilor lor și al comunității locale a fost peste așteptări. Mulți dintre ei și-au dat seama că trebuie să își schimbe radical modul de alimentație și de organizare al programului zilnic.

Preparatele gătite după rețete sănătoase au avut un mare succes, elevii spunând ca le vor introduce în meniul zilnic al familiilor lor.

Cu siguranță că în urma participării la acest proiect elevii vor privi cu mai multă responsabilitate alimentația lor și a familiilor lor prin prepararea într-un mod sănătos a hranei zilnice.

## 9.Dovezi







# NOI AM ÎNȚELES CE ÎNSEAMNĂ ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ!

