

Gust pentru Sănătate. Ora de obiceiuri sănătoase și mese delicioase. Editia 2023-2024

Descrierea campaniei:

De la vârste fragede, copiii din România se confruntă cu multiple obstacole. În prezent, copiii care cresc în medii defavorizate au șanse reduse să reușească în viață, din cauza accesului lor limitat la resurse, la o educație de calitate și chiar, într-o măsură din ce în ce mai mare, la o alimentație adecvată.

O **nutriție sănătoasă** și potrivită vârstei este un element foarte important pentru dezvoltarea copilului. Pentru mulți copii din România și familiile lor, asigurarea unei alimentații adecvate pentru nevoile celor mici este o problemă - majoritatea minorilor nu primesc dieta sănătoasă și nutritivă de care au nevoie, din considerente de lipsă de educație nutrițională, dar și din cauza sărăciei.

O **proporție semnificativă din populația României este supraponderală**, factor agravat de rata redusă a practicării exercițiului fizic în rândul tuturor categoriilor de vârstă. Potrivit celor mai recente date centralizate de către OMS (pentru 2022, pe baza cifrelor furnizate de către Institutul Național de Statistică privind anul 2021), peste o treime din populația țării (**34,6%**) este supraponderală, doar **8%** dintre români afirmă că au o alimentație sănătoasă și numai **11%** practică în mod regulat exerciții fizice. (Situția este mult mai gravă în zonele rurale, unde tot în 2022 un studiu independent derulat de o organizație caritabilă internațională a relevat că **20%** dintre copii afirmă că nu primesc suficientă mâncare, iar peste jumătate din familii au declarat că au fost nevoite, în anul precedent, să reducă cheltuielile cu mâncarea, în principal cumpărând alimente mai ieftine, de calitate mai slabă, sau eliminând cu totul anumite alimente din dietă.)

De asemenea, o altă problemă majoră este, ca și în Europa și America de Nord, risipa alimentară. Românii cheltuiesc pe mâncare aproximativ **40%** din venitul total al familiei, dar pe de altă parte aruncă între **33%** și **50%** din întreaga cantitate de alimente pe care o achiziționează.

„**Gust pentru sănătate**” este un program educațional pentru o alimentație sănătoasă implementat de Carrefour România și Asociația InspirAction, destinat adolescenților și preadolescenților din România, precum și familiilor acestora (părinți și/sau bunici), cu scopul de a le furniza informațiile și instrumentele necesare pentru a adopta un stil de viață sănătos.

Obiectivele programului:

- Creșterea notorietății cu privire la importanța obiceiurilor alimentare sănătoase și încurajarea participanților, în special a copiilor și adolescenților, să adopte un stil de viață sănătos pe termen lung, cu impact asupra calității vieții și a succesului la maturitate.
- Dezvoltarea unor abilități sociale și emoționale precum abilitățile de relaționare, conștiința de sine în raport cu ceilalți și cu societatea, managementul timpului și al efortului, precum și capacitatea de a lua decizii.
- Dezvoltarea de abilități soft precum empatia, lucrul în echipă, disciplina, vorbitul în public și stima de sine.
- Furnizarea de informații cu privire la principiile de bază ale nutriției, sursele fundamentale ale nutrienților, elemente de economie alimentară, precum și aspecte privind risipa alimentară și modalitățile de combatere a acesteia.

Durata/perioada de desfășurare a campaniei: **sept. 2023 – prezent.**

Activitățile proiectului:

Programul a fost gândit ca un **pachet constând într-un curs despre alimentația sănătoasă** (acest proces, care a implicat planificarea, testarea inițială – proof-of-concept – și dezvoltarea conținutului s-a derulat în întregime in-house), webinare pentru părinți și sesiuni practice de gimnastică aerobică, mindfulness și grădinărit, scopul urmărit fiind de a-i ajuta pe copii și adolescenți să dezvolte obiceiuri sănătoase și să trăiască în armonie cu natura și ei înșiși.

Educarea părinților este, de asemenea, esențială pentru a ne asigura că schimbările de comportament vizate sunt durabile. În cadrul programului, elevii trebuie să țină un jurnal alimentar, pentru a conștientiza ce obiceiuri alimentare au și pentru a-și putea urmări progresul pe măsură ce avansează în curs.

Lecțiile de curs au fost create de către un designer educațional calificat, în parteneriat cu un nutriționist, și acoperă subiecte precum nutriția, mindfulness și informații despre cum se ține un jurnal alimentar.

De asemenea, tot ca parte a programului, angajații Carrefour lucrează în mod voluntar împreună cu copiii în activitățile de grădinărit desfășurate în curțile școlilor participante, pentru a-i ajuta să deprindă abilități ca munca în echipă, comunicarea și leadershipul.

Echipele de proiect sunt formate din câte un trainer și coach pentru fiecare școală, ingineri horticultori, psihologi, un manager de comunicare, un designer de curriculum și un nutriționist profesionist.

Fiecare activitate din cadrul programului este îndeaproape monitorizată în cursul unor ședințe săptămânale cu trainerii, echipele de proiect și școlile participante.

Sesiunile de nutriție și mindfulness se derulează în fiecare școală cu o frecvență săptămânală, în vreme ce activitățile de grădinărit au un calendar flexibil, agreat cu inginerul horticultor, sub supravegherea echipei de proiect și cu sprijinul personalului didactic. Pentru a ne asigura că toate sarcinile sunt îndeplinite, fiecare cadru didactic trebuie să parcurgă săptămânal un checklist și să îi trimită managerului de proiect un scurt video cu progresul lucrărilor din grădină.

Sesiunile de gimnastică aerobică se derulează o dată la fiecare două săptămâni, iar webinarile destinate părinților sunt planificate să aibă loc o dată la două luni.

Rezultate:

În a doua ediție (**2023-2024**), am implicat **258** de elevi din **10** școli situate în **10** orașe diferite: Alba Iulia, Arad, București, Brașov, Buzău, Cluj, Constanța, Craiova, Focșani și Iași și includem 10 profesori coordonatori. Pentru această ediție, proiectul a primit și **sustinerea Ministerului Educației**. Am planificat **318** sesiuni pentru elevi în care vom aborda teme precum: starea mentală, emoțiile, nutriția, mediul înconjurător, economia circulară, mindfulness-ul, un stil de viață sănătos și grădinăritul și vom continua să oferim suport continuu familiilor acestor copii (**800** de părinți și bunici).

În afara rezultatelor imediate:

- Consumul săptămânal de fast-food a scăzut cu **16%**.

- Consumul de nuci și semințe crude a crescut cu **17%**.
- **67%** dintre tineri consumă acum zilnic sucuri proaspete de fructe.
- Numărul celor care se culcă mai târziu de ora 23:00 a scăzut cu **73%**.
- **23%** mai mulți tineri se implică acum în activitățile fizice.
- Încrederea în sine a crescut cu **42%**.

Resurse online:

<https://inspiraction.ro/gust-pentru-sanatate-2/>

<https://www.edupedu.ro/sanatatea-incepe-din-scoala-proiectul-gust-pentru-sanatate-vine-cu-o-abordare-integrata-pentru-promovarea-sanatatii-mintale-fizice-si-emotionale-in-randul-adolescentilor-si-famili/>