

Săptămâna „Școala Altfel”, 18-22 decembrie 2023

Clasa a VI-a B

Diriginte – Prof. Monica Constantinescu

Domeniul: Educație pentru sănătate și stil de viață sănătos

Tema: Campania de luptă împotriva adicțiilor

Activitatea: „Zahărul între consum moderat și abuz”

Deși obezitatea este în continuă creștere la nivel mondial, iar în România, contrar așteptărilor, rata este destul de mare în ultimii zece ani, adolescenții și tinerii de azi continuă să consume fără măsură produse din zahăr. Excesul de zahăr are consecințe nefaste asupra organismului, potrivit ultimelor studii, creează dependență, dereglează senzația de foame și sațietate, îngrașă, determină apariția bolilor. Consumul de zahăr determină eliberarea unei cantități mari de dopamină la nivelul creierului, lucru asociat cu o senzație de bine, de plăcere, ceea ce atrage după sine, un aport mare de calorii. Zahărul este prezent aproape în toate produsele alimentare de la pâine până la cele mai savuroase prăjituri sau băuturi. Aproape că s-a generalizat prezența zahărului în alimentație, inclusiv în anumite produse sărate. Pentru a veni în sprijinul elevilor, cei mai aprigi consumatori de dulciuri, am organizat un **atelier de gastronomie** cu rețete raw vegane, respectiv prepararea unor bomboane din semințe și fructe confiate, dar și pregătirea unui mic dejun delicios pe bază de ovăz. Activitatea a avut un real succes, elevii au degustat produsele preparate fără a utiliza zahărul sau alți îndulcitori chimici. Invitatul nostru a fost doamna Diana Duțescu de la Cofetăria Dieta (autor articol, prof. Monica Constantinescu

