

PROMOVAREA MÂNCĂRII LA PACHET CA O ALTERNATIVĂ A ALIMENTAȚIEI ELEVILOR PE PARCURSUL ORELOR PETRECUTE ÎN ȘCOALĂ

Ghid pentru elevi, părinți și profesori școlari



Chișinău, 2016

Aculina Topada, medic în sănătate publică.

Recenzenți:

Opopol Nicolae, membru corespondent al Academiei de Științe a Moldovei, profesor universitar, doctor habilitat în medicină, Catedra Igienă, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”.

Tarcea Monica, conferențiar universitar, doctor în medicină, Șefa Departamentului Nutriție Comunitară și Igiena Alimentelor, Universitatea de Medicină și Farmacie Târgu-Mureș.

Cazacu-Stratu Angela, doctor în medicină, conferențiar universitar, Catedra Igienă, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”.

Suveică Luminița, doctor în medicină, Medic șef sanitar de stat al municipiului Chișinău, Centrul de Sănătate Publică Municipal Chișinău.

Redactarea: Butnari Aurica

Crearea acestui ghid și ieșirea lui de sub tipar a fost posibilă datorită suportului generos acordat de către conferențiarul universitar, doctor în medicină dl Zepca Victor. Cu această ocazie îi aduc mulțumiri și îi sunt recunoscătoare.

Pentru ideile practice obiective și foarte importante aduc mulțumiri dlui doctor Cojocaru Iurie, medic igienist, șeful secției Igiena copiilor și adolescenților și dnei Plămădeală Lilia, medic igienist, Șefa secției Promovarea sănătății din cadrul Centrului de Sănătate Publică Municipal Chișinău .

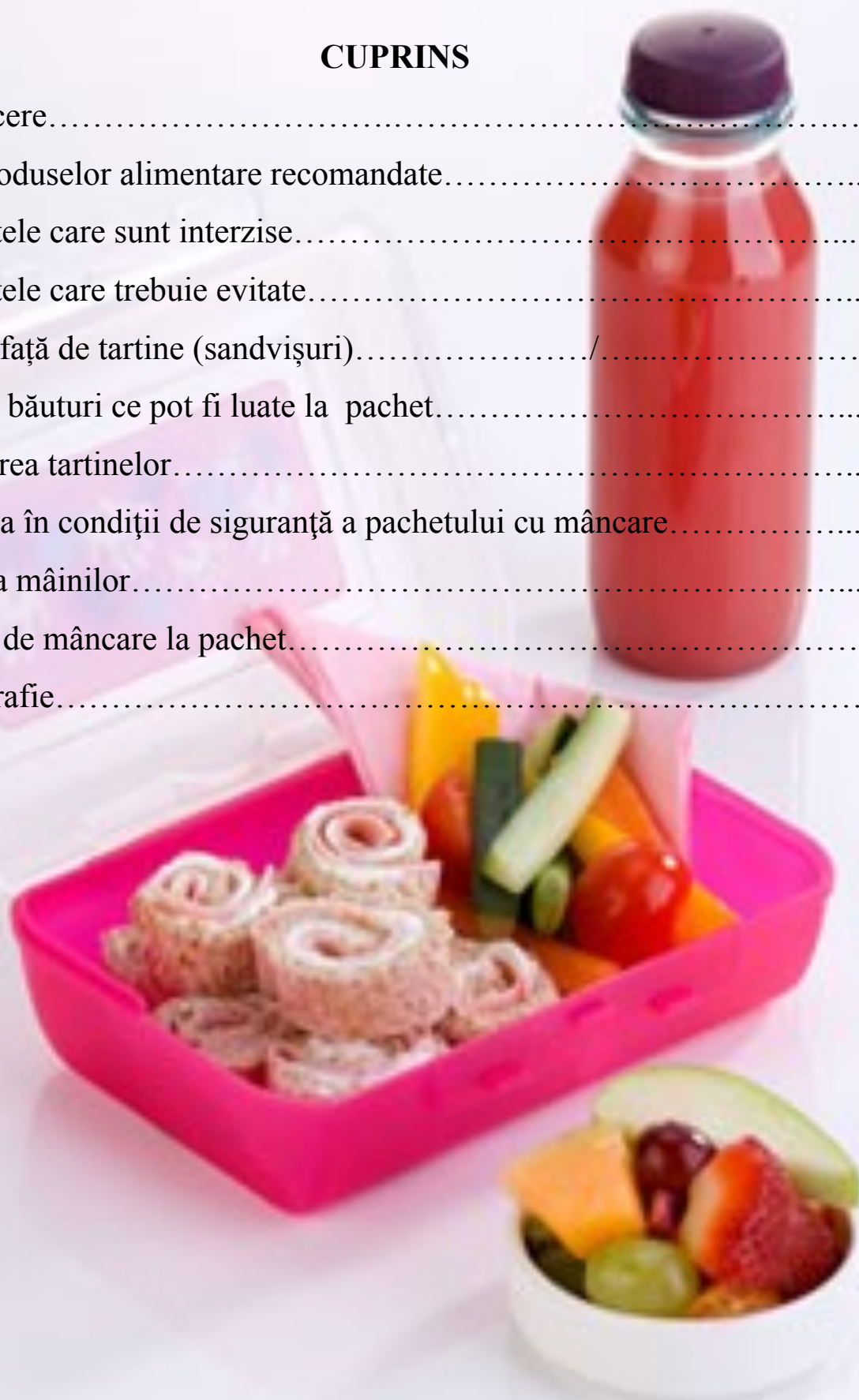
Aduc mulțumiri deosebite dlui Opopol Nicolae, dnei Tarcea Monica, dnei Cazacu-Stratu Angela și dnei Luminița Suveică, recenzenți ai prezentei lucrări, pentru sugestiile prețioase și de redacție – contribuții vitale pentru claritatea conținutului acestui ghid.

Vom fi foarte recunoscătoare părinților, profesorilor și elevilor, care vor utiliza prezenta lucrare în scopul de a răspândi fenomenul mâncării la pachet în rândul elevilor, dacă vor trimite autorului observațiile și propunerile lor, ceea ce indiscutabil va îmbunătăți această lucrare.

Ghidul „Promovarea mâncării la pachet ca o alternativă a alimentației elevilor pe parcursul orelor petrecute în școală” reprezintă un suport de materiale din domeniul promovării sănătății. Este destinat elevilor, părinților și profesorilor școlari și poate fi utilizat ca material informativ despre mâncarea la pachet, acesta include liste de produse alimentare recomandate, limitate și evitate la pregătirea mâncării la pachet. Ghidul conține date despre caserole, lista de băuturi recomandate, cerințe față de termos, cât și față de transportarea pachetului cu mâncare, care vin în ajutorul părinților la pregătirea pachetelor cu mâncare sănătoase și originale pentru copii și adolescenți.

CUPRINS

Introducere.....	4
Lista produselor alimentare recomandate.....	6
Alimentele care sunt interzise.....	13
Alimentele care trebuie evitate.....	15
Cerințe față de tartine (sandvișuri)...../.....	16
Lista de băuturi ce pot fi luate la pachet.....	18
Ambalarea tartinelor.....	21
Păstrarea în condiții de siguranță a pachetului cu mâncare.....	25
Spălarea mâinilor.....	28
Modele de mâncare la pachet.....	30
Bibliografie.....	32



INTRODUCERE

O cutie de prânz sănătos, plin de alimente proaspete, dă copilului dumneavoastră energia necesară ca să se concentreze, să învețe și să se joace pentru toată perioada aflării la școală.

Copiii petrec la școală aproximativ șase ore pe zi și au nevoie să ia o masă pentru a păstra energia în intervalul de timp dintre micul dejun, care îl iau acasă la orele 7:30-8:00, și prânzul de la orele 14:30-15:00.

Este nevoie ca școala să includă și să adapteze sugestiile de mai jos, conform circumstanțelor individuale ale școlii:

- * va oferi facilități adecvate și atractive pentru elevii care mănâncă prânzul la pachet;
- * va lucra cu părinții pentru a încuraja măncarea sănătoasă și regulată la pachet;
- * va promova măncarea la pachet ca ceva la „modă”, benefic și foarte lăudabil;
- * deoarece nu este disponibil un spațiu frigorific sau un frigider, elevii sunt sfătuiți să aducă măncarea la pachet în saci izolați, sau în genți frigorifice în cazul în care este posibil;
- * va permite elevilor măncarea la o pauză mare de 15-20 minute în care elevii pot mânca pachetul adus la școală;
- * va face posibil ca elevii să se așeze împreună la masă, oferind un spațiu adecvat pentru aceasta, de exemplu – cantina. Drept rezultat, copii vor fi mai sociabili și deschiși în a lua o caserolă cu mâncare de acasă.



Sfaturi pentru profesori:

- * Fiți un model și serviți ocazional masa cu elevii dumneavoastră, aducând mâncare la pachet și băuturi sănătoase;
- * Vorbiți cu elevii pentru ai convinge de necesitatea adoptării mâncării la pachet în lipsa altei alternative;
- * Vorbiți cu elevii despre obiceiurile alimentare sănătoase și încurajați să consume mâncăruri sănătoase, chiar dacă acestea nu le sunt familiare;

NB! Este de datoria profesorilor să le amintească elevilor să consume după lecția a II-III-a mâncarea adusă la pachet.

Cât de mult pui în caserola copilului tău depinde de durata aflării lui la școală. Se poate de inclus un fruct și o sticlă cu apă dacă el are doar 4 ore, și este nevoie de inclus o tartina cu pâine din cereale integrale, legume proaspete, fructe și ceva lactate, dacă are 7 ore pe zi.

NB! Mâncarea la pachet nu substituie micul dejun. De aceea, fiecare elev trebuie să mănânce înainte de a pleca la școală.



LEGUME

**Legumele pot fi proaspete, fier-
te, coapte, (integre, rondele, felii,
în tartine):**

- * morcov;
- * castraveți;
- * ardei gras;
- * varză;
- * frunze de salată;
- * roșii;
- * vânăță;
- * dovlecel;
- * cartofi etc.

Conservate:

- * olive nesărate fără sâmburi,
(separate, incluse în tartine
etc.).

*NB! Se evită acele legume care
sunt prea suculente, lipicioase,
puternic mirositoare etc.*

Se consumă în aceeași zi.



FRUCTE

Proaspete:

- * mere;
- * pere;
- * caise;
- * piersici;
- * prune;
- * gutuie;
- * struguri;
- * zmeură etc.

Uscate:

- * prune;
- * stafide;
- * vișine;
- * caise;
- * agrișe;
- * coacăze;
- * fructe de aronia etc.

Conservate:

- * ananas etc.

NB! Se evită acele fructe care sunt prea lipicioase, puternic mirositoare etc.

Se consumă în aceeași zi.



PRODUSE DE PANIFICAȚIE ȘI CEREALE

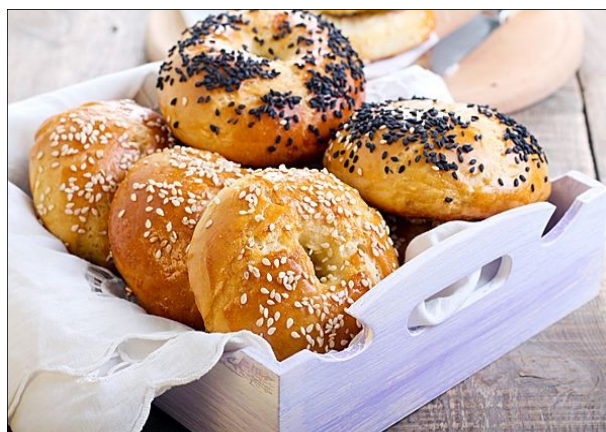
Produse de panificație:

- * felii de pâine (din cereale integrale, din grâu, din secară, cu adaos de fructe, cu adaos de semințe etc.) pentru tartine;
- * chiflă;
- * biscuiți;
- * covrigi;
- * plăcinte, chec cu fructe etc.
- * paste etc.

Cereale:

- * porumb fiert etc.

NB! Pot fi consumate pe parcursul zilei fără a fi păstrate în frigider!



OLEAGINOASE

- * nuci;
- * alune;
- * migdale etc.
- * semințe de dovleac, de floarea soarelui.

NB! Semințele trebuie să fie decojite. Pot fi consumate timp de câteva zile.

Cele preparate termic își pierd din proprietăți.

Nu le sărați dacă le uscați la cuptor!

Atenție la produsele ce pot produce alergii!



CARNEA ȘI PRODUSELE ALTERNATIVE CĂRNII

Carne:

- * de pui, curcan sau iepure (fiartă sau coaptă).

Alternativele cărnii:

- * pârjoale din năut, linte, fasole, mazăre, soia.

NB! Fiind un produs ușor alterabil, carnea se va consuma timp de 2 ore — după lecția a II-a!

Se va consuma în termen de maximum 24 ore de la momentul pregătirii, fiind păstrată în frigider.

Se vor consuma în aceeași zi.

În zilele cu temperaturi ridicate nu se recomandă să puneți copilului la pachet produse din carne, lactate, pește și ouă.



LACTATE ȘI OUĂ

- * lapte (pasteurizat, la cutie sau în sticlă din plastic);
- * iaurt (fără arome);
- * cașcaval (nesărat);
- * brânză tofu;
- * brânză de vaci degresată, nesărată;
- * ou de găină (fiert tare, felii).

NB! Fiind produse ușor alterabile, lactatele și ouăle se vor consuma timp de 2 ore — după lecția a II-a!

Se va consuma în termen de maximum 24 ore de la momentul pregătirii, fiind păstrată în frigider, se vor consuma în aceeași zi.

Se recomandă includerea ouălor în alimentație nu mai mult de 2 ori pe săptămână.



PEȘTE

- * ton;
- * somon;
- * macrou;
- * hering etc. (sub formă de tartine).

NB! Fiind un produs ușor alterabil, peștele se va consuma timp de 2 ore — după lecția a II-a!

Se va consuma în termen de maximum 24 ore de la momentul pregătirii, fiind păstrată în frigider, se vor consuma în aceeași zi.

Se recomandă peștele oceanic, de mare, ape curgătoare și nu crescut și îngrășat în pescării.

Se recomandă conservele de ton cu o cantitate redusă de sodiu, adică tonul în suc propriu.



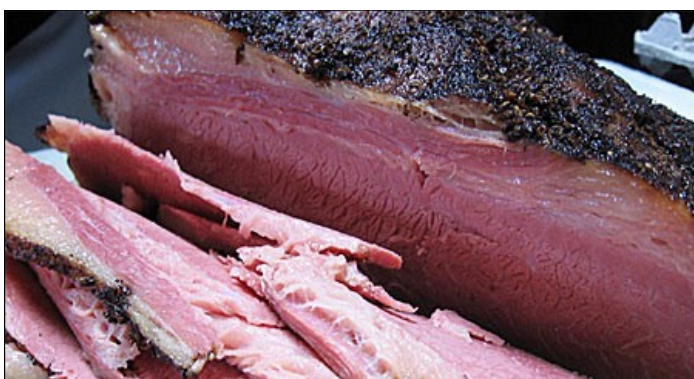
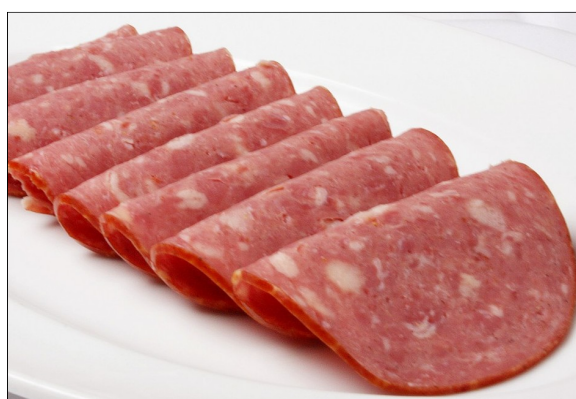
ALIMENTELE CARE SUNT INTERZISE

Se interzic produsele din carne procesate, sărate, grase fiind perisabile:

- * salamurile;
- * mezelurile;
- * carnea afumată;
- * pastrama;
- * safaladele;
- * crenvurștii;
- * cârnăciorii.

Grăsimile trans:

- * margarina etc.



ALIMENTELE CARE SUNT INTERZISE

Alimente bogate în zahăr: caramele, ciocolată, bezele, conuri de zahăr, rulouri din fructe, prăjituri cu ciocolată și cremă, brâncă glazurată în ciocolată, caramel din porumb, alte produse similare.

Gustări sărate: biscuiți sărați, covrigei sărați, sticksuri sărate, snacksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, alte produse similare.

Alimente bogate în grăsimi: chipsuri, hamburgeri, gogoși, sandwich, pizza, produse prăjite în friteuză, inclusiv pate-uri, cartofi prăjiți în ulei, alte alimente preparate prin prăjire, maioneză, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime peste 20%, mezeluri, slănină de porc și de oaie și alte produse similare.

Băuturile cu conservanți și coloranți: cum ar fi băuturile acidulate sau cu conținut sporit de zahăr.



ALIMENTELE CARE TREBUIE EVITATE

Greu de manevrat:

- * lipicioase;
- * zemoase.

Care prezintă pericol răsturnării:

- * supele;
- * bucate cu o consistență lichidă.

Cu miros greu pentru cei din jur:

- * ceapa, usturoiul;
- * bucatele prăjite.

Care necesită condiții speciale de transportare (congelator):

- * înghețata.



CERINȚE FAȚĂ DE TARTINE (SANDVIȘURI)

- * Tartinele se pregătesc din pâine.
- * Folosiți câteva felii de brânză nesărată, cașcaval, câteva felii de carne albă fiartă, sau câteva felii de pește.
- * Puteți folosi ou fiert tare, tăiat felii.
- * Adăuga-ți în mod obligatoriu legume (frunze de salată, castraveți, ardei gras felii, roșii, vânăță coaptă).
- * Exclude-ți folosirea mezelurilor, salamurilor etc. în pregătirea tartinelor.
- * Nu utilizați mâncare grasă, prăjită sau foarte sărată.
- * Pe felia de pâine așterneți mai întâi o frunză de salată, adăugați ceva carne sau brânză după care adăugați roșii sau alte legume nesuculente, pentru a evita înmuierea pâinii.
- * Evitați utilizarea maionezei, margarinei în procesul pregătirii tartinei, deoarece ea nu este sănătoasă și va înmuia pâinea și tartina nu va putea fi consumată.
- * Puteți utiliza la pregătirea tartinei legume de sezon coapte în rolă cum ar fi: dovleceii, vânăta, ardei grași etc.
- * Înainte de a pune tartina în caserolă înveliți-o într-un șervețel de hârtie uscat sau într-un prosop mic, ca să nu intre în contact cu masa plastică.



Când și unde se mănâncă tartina?

Când mâncăm tartina?

Se recomandă de a consuma mâncarea la pachet în pauza mare după lecția a 2-a sau a 3-a.

Unde mâncăm tartina?

- * Școlile în care nu sunt prevăzute cantine, pot fi dotate cu niște săli speciale pentru luarea mesei.
- * În școlile unde sunt cantine, copiii pot veni cu mâncarea la pachet la cantină pentru a lua masa.
- * În școlile unde sunt bufete școlare, trebuie prevăzut un spațiu cu mese unde elevii vor mănâncă.

NB! Pentru respectarea cerințelor de igienă, aceste săli trebuie dotate cu lavoare și săpun ca elevii să-și spele mâinile înainte și după ce au mâncat.



LISTA DE BĂUTURI CE POT FI LUATE LA PACHET

- * apă plată (în sticlă de plastic).
- * lapte pasteurizat (în cutie, în sticlă de plastic).
- * suc de fructe natural neîndulcit din mere, struguri ș.a. (în cutie, în sticlă de plastic).
- * suc de legume natural din morcovi, roșii ș.a. (în cutie, în sticlă de plastic).
- * ceai neîndulcit (în termos).

NB! Cu termen de maximum 24 ore de la momentul pregătirii fiind păstrată în frigider, se va consuma în aceeași zi.

În perioada rece a anului se poate utiliza în cantități mai mari ceaiul cald neîndulcit..

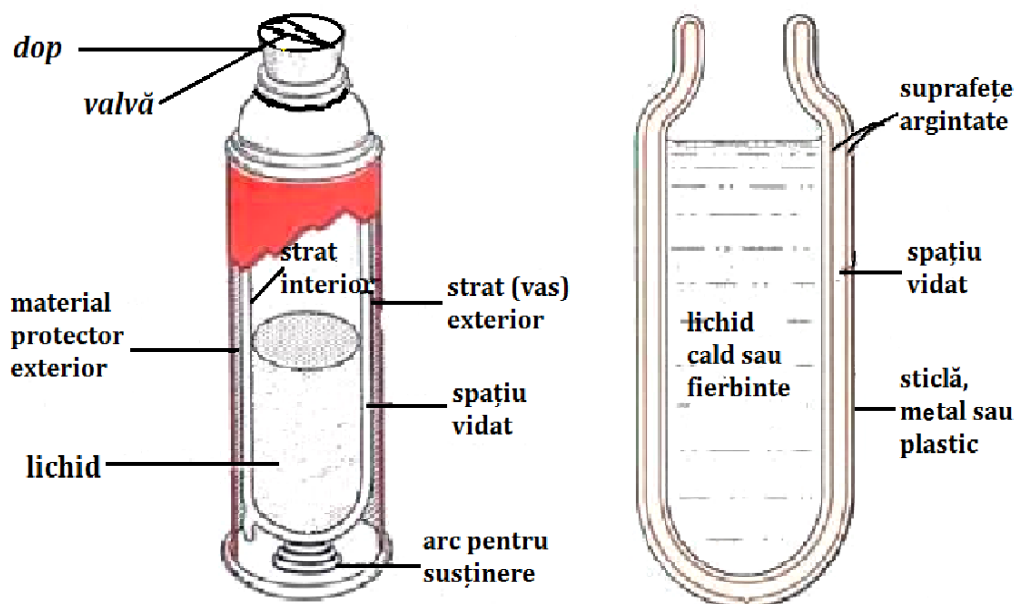


STRUCTURA TERMOSULUI

Termosul este un vas care păstrează constantă temperatura unui lichid din interior, pentru o perioadă lungă de timp, acționând ca un izolator termic față de mediul înconjurător (exterior). El are doi pereți din sticlă argintată cu vid între ei, introduși într-o carcasă exterioară din plastic sau metal. Se închide cu un dop care este dotat cu valvă, cu sistem de oprire a scurgerii prin apă-sarea unui buton, tetina cu adaptor pentru termos și capac filetat.

Poate fi dotat și cu husă din neopren, silicon sau alte materiale care ajută la păstrarea temperaturii constante.

Acest design reduce cele trei forme de transfer de căldură: radiația (împiedicată de argint), conductibilitatea și convecția (ambele împiedicate de vid).



CERINȚE FAȚĂ DE TERMOS

- * Puteți folosi termosul nu doar pentru ceai cald pe timpul rece al anului, dar și pentru băutură răcoritoare pe timpul canicular.
- * Cele mai inofensive sunt termosurile din sticlă, ceramică și din oțel inoxidabil (inox).
- * Când alegeți un termos fiți atenți ca pereții din interiorul termosului să fie din oțel inoxidabil (inox), în exterior să aibă o carcasă din metal. Carcasele din sticlă, plastic și alte metale sunt mai fragile și se deteriorează mai repede.
- * Dopul trebuie să fie ermetic. Acesta trebuie să se potrivească perfect în gât, este de dorit să fie cu valvă cu buton, iar capacul să fie filetat, pentru că păstrează temperatura mult mai bine.
- * Termosul din aluminiu nu menține pentru foarte mult timp băuturile calde.
- * Termosul unui copil este de dorit să nu depășească jumătate de litru în volum, din considerente că îi îngreuiată foarte mult ghiozdanul.
- * Puteți să-i dați și un termos cu carcasă din plastic ca să-i ușurați ghiozdanul.
- * După o utilizare repetată, o dată pe săptămână este nevoie să curățați termosul din inox cu bicarbonat de sodiu sau oțet de vin sau de mere, după care să îl clătiți bine. Cele de plastic pot fi curățate de petele de ceai cu ulei esențial de arbore de ceai.



AMBALAREA TARTINELOR

Normativele în vigoare permit folosirea ambalajelor pentru produse alimentare din diferite materiale: hârtie (însă interzic folosirea pentru ambalaje a hârtiei provenite din deșeuri); mase plastice (policlorura de vinil și polistirenul); metal (ambalajele metalice trebuie vernisate pentru a evita coroziunea).

Cele mai recomandate recipiente pentru transportarea alimentelor sunt pungile (ambalajele) din hârtie alimentară.

Alegeți întotdeauna ambalajul în dependență de tipul alimentelor pe care le dați la pachet copiilor. Caserolele cu mai multe camere sunt mai practice pentru a despărți legumele, fructele, tartina și alte alimente pe care le puneți în pachet copilului.

Utilizați pungi de plastic sau de hârtie pentru a ușura ghiozdanul copilului.



CERINȚE FAȚĂ DE CASEROLELE UTILIZATE PENTRU MÂNCAREA LA PACHET

- * Să fie rigide pentru a proteja produsul de șocurile mecanice care l-ar putea deforma, comprima, tasa.
- * Să fie cu suprafață netedă, fără crăpături, nelipicioase.
- * Să fie cu aspect exterior stabil care nu se schimbă în cazul contactului cu alimentele, dar și sub acțiunea detergenților și dezinfectanților.
- * Să fie posibil de curățat, spălat și dezinfectat.
- * Să păstreze intactă calitatea și cantitatea produselor ambalate.
- * Ambalajul nu trebuie să influențeze caracteristicile organoleptice ale produsului alimentar.
- * Ambalajul trebuie să se închidă etanș și să protejeze produsul împotriva pierderilor cantitative prin evaporare, pulverizare, frecare etc.
- * Citiți cu atenție etichetele. Dacă veți depista caserole cu cifra 1, 3 sau 7, evitați să puneți mâna pe ele, cu atât mai mult să le procurați. Iar dacă nu este specificat tipul de PET, încercați să vă adresați vânzătorului, contactați furnizorul sau producătorul.



- * Evitați caserolele din plastic transparent. Cele mai puțin periculoase sunt cele mate, opace, din polietilenă (tip 2 sau tip 4) sau polipropilenă (tip 5).
- * Nu spălați cu apă fierbinte caserolele, în special cele de tip 7.
- * Nu le introduceți în mașina de spălat vase.
- * Evitați să le puneți în cuptorul cu microunde.
- * Folosiți ambalaje alternative. Spre exemplu, în loc de caserola din plastic, vas din metal sau sticlă.
- * Nu țineți și nu păstrați apa fierbinte în sticle sau caserole. Temperaturile ridicate provoacă eliberarea toxinelor din plastic.
- * Evitați să țineți produsele în ambalaje atunci când le puneți în frigider sau congelator. La temperaturi scăzute, plasticul eliberează dioxină, o substanță chimică extrem de toxică ce poate cauza cancer.
- * Evitați să folosiți caserolele din plastic zgâriate, încălzite sau în contact cu acizii (sucuri sau mâncăruri acide, mâncăruri grase, brânzeturi, lactate, dulciuri), acestea elimină substanțe chimice deosebit de periculoase pentru sănătate.



Tipuri de PET (numerele polimerilor de plastic)

PET-urile din plastic se împart în PET-uri de la 1 la 7. **Codurile 1, 2, 4 și 5 sunt considerate mai sigure decât 3, 6 și 7.** Numerele reprezintă tipurile de polimeri din care sunt făcute acestea. Cifra este afișată, de obicei, în interiorul unui triunghi sau în apropierea triunghiului, pe partea de jos a unui PET. Uneori însă, cifra este înlocuită cu abrevierea tipului de plastic utilizat.



1: PET sau PETE – tereftalat de polietilenă; Produse: sticlele de apă minerală, de băuturi răcoritoare, de sucuri, de ulei, pahare, recipiente de uz casnic.

Efecte **negative** posibile: la supraîncălzire sau re folosire duce la scurgerea de chimicale.



2: HDPE – polietilenă cu densitate înaltă; Produse: jucării, sticle de lapte, cutii de alimente, lădițe pentru fructe și legume, recipiente pentru margarină, loțiuni, detergenți, șampoane, bidoane cu ulei de motor.

Efecte **negative** posibile: asociat cu riscul apariției malformațiilor congenitale și a cancerului.



3: V sau PVC – policlorură de vinil; Produse: cosmetice, saci, pungi pentru depozitare, folie pentru ambalat alimente, pahare, castroane, țevi, sticle de ulei de gătit.

Efecte **negative** posibile: scăderi în greutate, afectează ficatul, poate cauza cancer, poate afecta plămâni, sistemul nervos central și rinichii.



4: LDPE - polietilena de densitate joasă; Produse: folii, pungi, flacoane farmaceutice, saci, sacoșe, pahare, tacâmuri, ambalaje de pâine, castroane, jucării flexibile, fire, cabluri, țevi.

Efecte **negative** posibile: nu sunt cunoscute.



5: PP – polipropilena; Produse: cutii de iaurt, cutii pentru creme de brânză, cutiile altor produse lactate, recipiente de muștar și ketchup, tăvi de uz casnic.

Efecte **negative** posibile: pot afecta rinichii și chiar cauza orbirea din cauza fenolului.



6: PS – polistiren; Produse: ceștile/paharele de cafea, caserolele de alimente, cutiile de iaurt și cutiile altor produse lactate, CD-urile.

Efecte **negative** posibile: încălzit elimină benzen, un produs chimic foarte cancerigen.



7: OTHORS – Altele; Produse: ochelarii de soare, bidoanele de apă, containerele pentru deșeuri.

Efecte **negative** posibile: poate crește riscul de pubertate precoce la fete, dar și de apariție a cancerului de prostată și de sân.

PĂSTRAREA ÎN CONDIȚII DE SIGURANȚĂ A PACHETULUI CU MÂNCARE

- * Pachetele care conțin carne, pește, ouă, iaurt, brânză, lapte sau alte alimente care necesită refrigerare trebuie să fie păstrate la rece pe cât este posibil, până copilul ia masa la școală.
- * O cutie izolată sau un sac izolat termic, poate fi folosit pentru a ajuta la menținerea mâncării rece, de asemenea, poate fi utilizată și o mică pungă de gheață.
- * Este important ca mâncarea la pachet să nu fie păstrată într-un loc cald, cum ar fi lângă calorifere sau în lumina directă a soarelui.
- * Aruncați orice alimente perisabile, care nu au fost consumate până la sfârșitul zilei.
- * Pentru a păstra aerul rece în caserolă și a reduce numărul de ori în care copilul trebuie să deschidă caserola, ambalați separat alte produse alimentare care nu au nevoie să fie păstrate la rece.
- * Înveliți caserola în hârtie de bucătărie absorbantă sau într-un prosop mic, pentru a evita orice scurgeri sau mizerie în ghiozdan.



- * Pregătiți și puneți la frigider pachetul cu mâncare seara, acest lucru ajută la reducerea stresului și grabei dimineța.
- * Dacă ați pregătit prânzul copilului cu o seară înainte, păstrați-l în frigider (la temperaturi de sub 5°C) peste noapte.
- * Evitați ambalarea alimentelor calde într-o caserolă.
- * Puneți seara o cutie de suc în congelator, și dimineța ea va acționa ca o pungă de gheață care va menține rece mâncarea din caserolă.
- * Pentru a păstra mâncarea, care se consumă caldă, utilizați caserole izolate termic sau termosurile pentru ca pe timp de iarnă copilul dumneavoastră să savureze o mâncare călduță.
- * Utilizați un termos pentru a păstra băutura rece sau caldă (clătiți vasul cu apă fierdă înainte de a turna lichidele fierbinți în interior).
- * Pentru a evita scăderea temperaturii alimentelor prin convecție se încălzește caserola din metal (oțel inoxidabil), sticlă sau ceramică prin umplere cu apă clocotită și se lasă să stea timp de un minut. Se varsă apa și se umple recipientul imediat cu alimente fierbinți.

NB! Nu utilizați această procedură în cazul caserolelor din plastic, deoarece se pot elimina unele substanțe toxice.



- * Păstrați diferite tipuri de alimente separate, prin utilizarea foliei alimentare sau sacilor de unică folosință (pungi) sau caserolelor. Asigurați-vă că utilizați aceeași folie alimentară numai o dată.
- * Puneți porțiile de mâncare în recipiente mai mici, pentru a facilita răcierea mai rapidă, și puneți-le la frigider pentru două ore din momentul preparării.
- * Asigurați-vă că ați verificat data de fabricare a unor produse, ca de exemplu, a celor lactate cum ar fi iaurtul și laptele.
- * Spălați fructele și legumele sub jet de apă și ștergeți-le cu o cârpă uscată curată înainte de ambalarea acestora în caserole.
- * Spălați și usucați toate caserolele reutilizabile, sticlele de apă și capacele lor în fiecare zi cu apă și cu soluție de veselă (dezinfectantă), iar după spălare lasați-le să se usuce la aer.



SPĂLAREA MĂINILOR

Pentru părinți

Înainte de pregătirea casei pentru prânz a copilului dumneavoastră, spălați-vă întotdeauna bine pe mâini cu apă caldă și săpun. Asigurați-vă că toate talerele de bucătărie și ustensilele sunt curate și uscate.

Pentru copii

- * Înainte de a lua masa spălați-vă mâinile cu apă și săpun și ștergeți-le cu ștergere de hârtie, uscător electric etc.
- * Alternativă a spălării mâinilor sunt șervețelele umede sau gelul antibacterian (atenție pentru cei alergici!).
- * Alimentele din caserolă se mănuiesc utilizând șervețele uscate.

Când ne mai spălăm pe mâini:

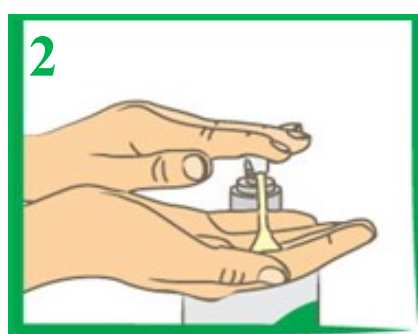
- * Înainte de a atinge produsele alimentare, în timpul și după preparare acestora.
- * Înainte și după ce îngrijim de cineva bolnav.
- * Înainte și după tratarea unei tăieturi sau răni.
- * După folosirea toaletei.
- * După ce suflăm nasul, tușim sau strănutăm.
- * După ce ați atins animalele de companie, alimentele lor sau deșeurile produse de animale.
- * Când venim de la plimbare.
- * După ce v-ați atins de gunoi.

Tehnica spălării mâinilor

Durata întregii proceduri este de 40-60 secunde. Utilizați la spălarea simplă a mâinilor săpun și apă curgătoare. La o singură spălare cu săpun atingeți o înlăturare a 40% din bacterii și murdărie, la o spălare dublă cu săpun înlăturați 70-80% din bacterii.



1
Deschideți robinetul și udați mâinile cu apă.



2
Aplicați săpun.



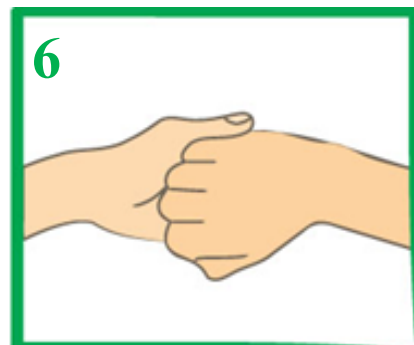
3
Frecați mâinile palmă de palmă.



Frecați palmă dreaptă peste partea dorsală a mâinii stângi și vice-versa.



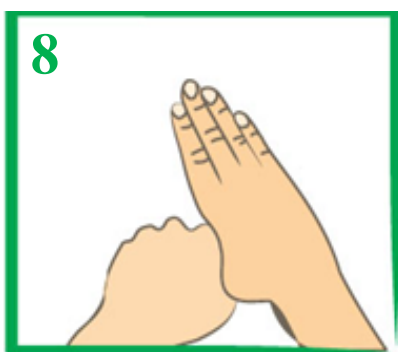
Frecați palmă peste palmă cu degetele împletite.



Frecați partea dorsală a degetelor pe palma opusă, cu degetele împreunate.



Frecați vârful degetelor în palma opusă și viceversa.



Frecați cu mișcări rotative degetul mare în palma mâinii opuse.



Frecați încheietura mâinii cu mâna opusă și viceversa.



Clătiți mâinile cu apă curgătoare.



Uscați mâinile cu un prosop de unică folosință și după asta închideți cu el robinetul.



Odată uscate, mâinile sunt curate.

MODELE DE MÂNCARE LA PACHET

Modelul 1

Paste cu legume coapte (morcov, ardei, roșii, mazăre verde) înfrumusețate cu pătrunjel. Un strugure. Un iaurt. O sticlă de 0,5l suc de roșii.



Modelul 2

Tartină cu brânză nesărată, cu două frunze de salată și o roșie tăiată rondele, pe pâine albă. Un pumn de zmeură și coacăză roșie. Apă plată.



Modelul 3

Tartină cu 3 rondele de dovleac coapte, un ou tăiat rondele, o frunză de varză de China, pe pâine din secară. Un măr. Suc din fructe neîndulcit, proaspăt stors.



Modelul 4

Carne de iepure coaptă în rolă, câteva felii de castreți și câteva felii de ardei dulce, niște cubulețe de cașcaval, o felie pâine neagră cu prune. O mână de nuci. Lapte.



Modelul 5

Tartine pe bază de pâine albă cu vânată coaptă, ornamentate cu pătrunjel și cu o pârjoală din fasole sau năut. 1 castravete proaspăt feliat. 2 piersice. Ceai.



MODELE DE MÂNCARE LA PACHET

Modelul 6

Covrig cu ton mărunțit pentru salate în suc propriu amestecat cu porumb dulce. Iaurt cu fructe proaspete. O pară. O sticlută de 0,5 l cu apă plată.



Modelul 7

Tartină cu carne de pui coaptă, cu două frunze de salată și un castravete tăiat rondele, pe pâine din cereale integrale. Un măr. Un iaurt.



Modelul 8

Două plăcinte: una cu cartofi și una cu brânză de vaci, nesărate. 2-3 prune. O sticlă de 0,5l cu apă plată.



Modelul 9

Tartină cu somon și legume (morcov, roșii, verdețuri). Un pumn de stafide. Un gutui. O sticlută cu lapte.



Modelul 10

Carne fiartă de curcan tăiată cubulețe cu două frunze de salată și un morcov tăiat felii. 2 felii de pâine haiduc, un pumn de coacăză neagră și 2 caise. Termos cu ceai.



BIBLIOGRAFIE

1. Department of Education. Nutritional standards for school lunches: a guide for implementation. Belfast: DE, 2008.
2. Department of Education. October 2008 school meal census. Unpublished.
3. Safefood. An investigation into the nutritional balance of school children's packed lunches: An all-Ireland study. Unpublished.
4. Food Standards Agency. School lunchbox survey. London: FSA, 2004.
5. Health Promotion Agency for Northern Ireland. Eating for Health? A survey of eating habits among children and young people in Northern Ireland. Belfast: HPA, 2001.
6. Sodexo. The Sodexo school meals and lifestyle survey 2005. London: Sodexo, 2005.
7. De La Hunty A, Ashwell M. Are people who regularly eat breakfast cereals slimmer than those who don't? A systematic review of the evidence. Nutrition Bulletin, May 2007; 32:118–128.
8. Ghid. Etichetele produselor. Disponibil la: <https://www.viitorplus.ro/files/uploaded/Invatare%20activa/PCS/Ghid%20-%20Etichetele%20produselor.pdf>
9. Public Health Agency. Are you packing a healthy lunch? <http://www.publichealth.hscni.net/>
10. Dara Morgan. (2009). A good practice guide for school food initiative. Combat Poverty Agency and Department of Health and Children. Dublin, p.100. ISBN: 9780956050205
11. Ordinul MS al Republicii Moldova nr. 904 din 17.09.2012 „Privind aprobarea listei produselor alimentare nerecomndate preșcolărilor și elevilor”, MO (nr. 205-207, art.1136, 2012).
12. Ordinul MS al Republicii Moldova nr. 322 din 27.04.16 ”Privind consumul produselor din carne în instituțiile de învățământ general”, MO (nr. 151-155, art. 991, din 3 iunie 2016).
13. http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Documents/Education/Safefood_2014-Healthy-Lunchbox-Leaflet_1.pdf
14. http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Documents/Publications/Consumer/Healthier_Lunchbox_Leaflet_09_10.pdf
15. <http://www.nutritionaustralia.org/sites/default/files/packing-a-school-lunchbox-fact-sheet-20130506.pdf>
16. http://www.education.act.gov.au/__data/assets/pdf_file/0008/692270/ACTGOV_EDUC-Healthy-Lunchboxes-Factsheet-FA.pdf