

BULETIN INFORMATIV
(SERIA A ZECEA)

NR. 42

„SĂNĂTATE PRIN EDUCAȚIE”

COORDONATORI:

DAVID RAMONA-IOANA

DIACONU LAURA

CÂND EMOȚIILE DOR

„Mă doare burta.” „Mă doare capul.”

Mulți părinți se confruntă cu situația în care aud aceste afirmații de la copiii lor dimineața, chiar înainte de plecarea la școală.

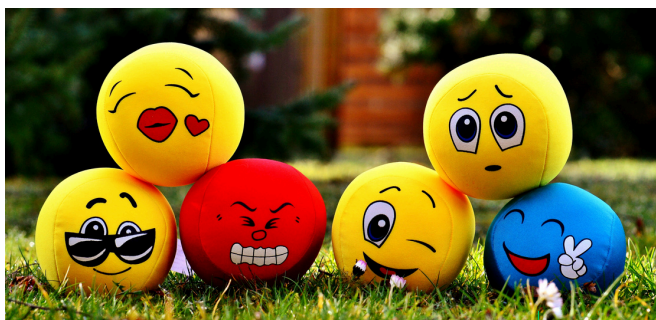
Prima întrebare care apare adesea este dacă durerea este reală sau doar o încercare de a evita școala.

VEZI PAG. 2

MUZICA - ARTA CARE EDUCĂ
ȘI INSPIRĂ

Muzica este una dintre cele mai vechi și importante forme de artă. De-a lungul timpului, oamenii au folosit muzica pentru a-și exprima emoțiile, gândurile și experiențele de viață. Ea este prezentă în aproape toate momentele importante ale vieții: sărbători, ceremonii, momente de relaxare sau activități educative.

VEZI PAG. 4



CE FACEM CÂND REGULA
ESTE SAU NU ESTE
RESPECTATĂ?
(CONTINUAREA
ARTICOLULUI ANTERIOR)

VEZI PAG. 6

RISIPA ALIMENTARĂ

De foarte multe ori, pretindem că nu risipim mâncare sau nu o aruncăm. Poate că așa este, însă trebuie să recunoaștem că sunt momente în care deschidem coșul de gunoi și...

VEZI PAG. 11



0268 314 211



scoala1bv@yahoo.com



Barbu Lautaru nr. 10 Brașov

Când emoțiile dor

Șeitan Alina Mihaela,

Prof. consilier școlar, CJRAE Brașov

„Mă doare burta.” „Mă doare capul.”

Mulți părinți se confruntă cu situația în care aud aceste afirmații de la copiii lor dimineata, chiar înainte de plecarea la școală.

Prima întrebare care apare adesea este dacă **durerea este reală sau doar o încercare de a evita școala.**

În multe situații, durerea este cât se poate de reală. Copiii pot experimenta simptome fizice – cum ar fi dureri de burtă, dureri de cap, greață sau oboseală – chiar și atunci când analizele medicale nu indică o boală clară. În psihologie, aceste manifestări sunt cunoscute sub numele de **simptome somatice funcționale**, adică situații în care emoțiile sau stresul se exprimă prin simptome fizice (American Psychiatric Association, 2013).

Simptomele somatice funcționale apar destul de frecvent în copilărie și pot include:

- dureri de burtă înainte de școală
- dureri de cap
- greață sau senzație de rău
- oboseală accentuată
- plângeri repetate de dureri fără o cauză medicală clară

De multe ori, aceste simptome apar în anumite contexte, precum înaintea unui test, în zilele cu activități stresante sau atunci când copilul se confruntă cu dificultăți sociale la școală.

Copiii nu au întotdeauna vocabularul emoțional necesar pentru a spune: „sunt anxios”, „mi-e frică de test” sau „mă simt copleșit”. În aceste situații, corpul devine uneori modul prin care emoțiile sunt exprimate.



Cercetările arată că dificultățile de reglare emoțională pot contribui la apariția simptomelor somatice la copii, deoarece emoțiile intense sunt mai greu de gestionat și pot fi resimțite fizic (Gilleland et al., 2009).

De asemenea, copiii învață multe comportamente observându-i pe adulții din jur. Studiile arată că există o legătură între somatizarea părinților și simptomele somatice ale copiilor, ceea ce sugerează că modul în care familia exprimă stresul și emoțiile poate influența și modul în care copilul reacționează (Gilleland et al., 2009). Cu alte cuvinte, dacă părintele își exprimă frecvent stresul sau disconfortul prin plângeri fizice și îngrijorare accentuată, copilul poate învăța, în timp, același mod de a reacționa la emoții sau situații dificile.

În plus, dacă o plângere fizică duce la evitarea unei situații dificile – de exemplu, un test sau o zi stresantă la școală – copilul poate învăța, fără intenție, că durerea este o modalitate de a scăpa de acea situație.

Primul pas este să tratăm plângerile copilului cu seriozitate. Durerea nu trebuie ignorată sau minimalizată. În același timp, este util să:

- verificăm dacă există o cauză medicală
- discutăm cu copilul despre emoțiile și grijiile sale
- încurajăm exprimarea emoțiilor prin cuvinte, nu doar prin simptome fizice
- apelăm la consilierul școlar sau la un psiholog dacă simptomele persistă

În multe cazuri, durerile copilului nu sunt „prefăcute”. Ele pot fi semnalul că acesta are nevoie de sprijin pentru a face față unor emoții sau situații dificile. Atunci când adulții ascultă și oferă suport, copilul poate învăța treptat să își înțeleagă și să își gestioneze emoțiile într-un mod mai sănătos.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Gilleland, J., Suveg, C., Jacob, M. L., & Thomassin, K. (2009). Understanding the medically unexplained: Emotional and familial influences on children's somatic functioning. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(7), 769–778.



MUZICA - ARTA CARE EDUCĂ ȘI INSPIRĂ

Muzica este una dintre cele mai vechi și importante forme de artă. De-a lungul timpului, oamenii au folosit muzica pentru a-și exprima emoțiile, gândurile și experiențele de viață. Ea este prezentă în aproape toate momentele importante ale vieții: sărbători, ceremonii, momente de relaxare sau activități educative.

Poate nu știți, dar în perioada copilăriei și adolescenței muzica are un rol foarte important în formarea personalității și în dezvoltarea unei vieți echilibrate. Fie că ascultăm muzică în căști, învățăm să cântăm la un instrument sau fredonăm melodia preferată, toate aceste lucruri contribuie la dezvoltarea noastră intelectuală, emoțională și socială. Unul dintre cele mai importante efecte ale muzicii este influența asupra emoțiilor. Muzica are capacitatea de a transmite sentimente precum bucuria, tristețea, liniștea sau entuziasmul. Atunci când ascultăm o melodie, reacționăm emoțional la ritm, melodie și versuri. Astfel, pentru copii și adolescenți, muzica poate deveni un mijloc de exprimare a emoțiilor pe care uneori le este greu să le exprime în cuvinte. De asemenea, muzica poate avea un efect relaxant și poate reduce stresul sau anxietatea. De exemplu, muzica lentă și armonioasă poate crea o stare de calm și concentrare.

Numeroase cercetări au arătat că elevii care studiază sau ascultă muzică în mod regulat își pot îmbunătăți memoria, atenția și capacitatea de concentrare. Studiarea unui instrument muzical implică disciplină, răbdare și exercițiu constant. Aceste calități sunt utile și în alte domenii ale vieții, precum studiul sau activitățile creative. De asemenea, muzica stimulează imaginația și gândirea creativă.

Un exemplu de muzică ce stimulează concentrarea și sensibilitatea artistică este creația compozitorilor clasici precum Wolfgang Amadeus Mozart sau Ludwig van Beethoven, ale căror lucrări sunt studiate și apreciate în întreaga lume.

Recomandări de playlist: „*Arie pe coarda Sol*” - Johann Sebastian Bach, „*Primăvara*” din lucrarea „*Anotimpurile*” de Antonio Vivaldi, „*Mica serenadă*” - Wolfgang Amadeus Mozart, „*Für Elise*” - Ludwig van Beethoven, „*Nocturne op.9 nr.2*” - Frédéric Chopin, „*River Flows in You*” - Yuruma, „*Nuvole Bianche*” - Ludovico Einaudi, „*Interstellar Theme*” - Hans Zimmer, „*Only Time*” - Enya.

Acest playlist reunește lucrări muzicale care pot crea o atmosferă de liniște, concentrare și inspirație. Fiecare piesă are propria poveste și propriile emoții. Unele sunt perfecte pentru studiu, altele pentru relaxare, iar altele pur și simplu pentru a ne bucura de frumusețea muzicii. În final, putem spune că muzica nu este doar o formă de artă, ci și un prieten bun care ne însoțește în multe momente ale vieții.

În perioada vacanței, muzica poate deveni partenerul ideal pentru călătorii, plimbări sau seri petrecute alături de prieteni și familie. Pentru vacanță sunt recomandate melodii relaxante, ritmate și pline de energie pozitivă, care creează amintiri frumoase și o stare de bună dispoziție. Putem asculta muzică pe plajă, în drumeții, în excursii sau chiar în timpul unui apus de vară.

Recomandări de vacanță: „*Walking on Sunshine*” - Katrina and the Waves, „*Summer*” - Calvin Harris, „*Vacation*” - The Go-Go's, „*Happy*” - Pharrell Williams, „*Island in the Sun*” - Weezer, „*Shape of You*” - Ed Sheeran, „*Sunflower*” - Post Malone & Swae Lee, „*Riptide*” - Vance Joy, „*Budapest*” - George Ezra.

În final, putem spune că muzica nu este doar o formă de artă, ci și un prieten bun care ne însoțește în multe momente ale vieții. Ea ne ajută să ne exprimăm emoțiile, să ne relaxăm, să învățăm mai ușor și să ne bucurăm de fiecare experiență, inclusiv de cele mai frumoase momente din vacanță.

Profesor: Lefter Anca - Georgiana



Ce facem când regula este sau nu este respectată? (continuarea articolului anterior)

Mulți părinți cred că problema apare pentru că „cel mic nu ascultă”. În realitate, de foarte multe ori dificultatea apare din lipsa consecvenței sau din faptul că regula se schimbă în funcție de oboseala, nervii sau disponibilitatea adultului.

Copilul învață foarte repede un lucru important: dacă insist suficient, regula poate dispărea.

De aceea, nu intensitatea pedepsei schimbă comportamentul, ci consecvența reacției adultului.

În literatura de specialitate, consecvența este considerată unul dintre cei mai importanți factori în formarea autocontrolului și a comportamentelor adaptative. Copiii au nevoie de limite previzibile pentru a se simți în siguranță și pentru a înțelege relația dintre comportament și consecințe.

Un alt aspect important este diferența dintre consecință și pedeapsă impulsivă.

Consecința are rol educativ. Ea este calmă, previzibilă și legată de comportament. Pedeapsa venită din furie apare, de multe ori, atunci când adultul este copleșit emoțional și reacționează pentru a descărca tensiunea momentului. În aceste situații, copilul nu mai învață regula, ci învață frica, rușinea sau evitarea adultului.

Un părinte calm transmite: „Comportamentul tău are consecințe.”

Un părinte care reacționează din furie transmite adesea: „Ești rău și mă faci să explodez.”

Diferența este uriașă.

Întărirea pozitivă – ce înseamnă, de fapt?

Întărirea pozitivă nu înseamnă să oferim cadouri tot timpul.

Ea înseamnă să observăm și să consolidăm comportamentul dorit:

„Mi-a plăcut cum ai vorbit calm.”

„Ai fost foarte responsabil.”

„Ai respectat regula fără să îți amintesc.”

Copiii au nevoie să simtă că adulții observă și lucrurile bune, nu doar greșelile.

În multe familii apare fără să vrem un dezechilibru:

copilul primește atenție mai ales când greșește.

De ce este consecvența atât de importantă?

Consecvența îl ajută pe copil să anticipeze și să înțeleagă lumea din jur.

Atunci când regula este aceeași:

astăzi, mâine și peste o săptămână, copilul începe să își dezvolte autocontrolul.



În schimb, regulile schimbate constant creează confuzie și testare continuă.

Ce înseamnă consecința?

Consecința este reacția firească și previzibilă care apare după un anumit comportament. Rolul ei nu este să sperie copilul, ci să îl ajute să înțeleagă legătura dintre ceea ce face și efectele acțiunilor sale.

O consecință eficientă este calmă, clară și aplicată consecvent. Ea îl ajută pe copil să învețe responsabilitatea și autocontrolul.

De exemplu:

„Dacă jucăriile nu sunt strânse înainte de culcare, ele vor fi puse deoparte până mâine.”

sau

„Dacă nu închizi tableta la timp, mâine timpul de utilizare va fi mai scurt.”

Consecința nu trebuie aplicată cu furie, umilire sau amenințări. Atunci când adultul reacționează impulsiv, copilul se concentrează mai mult pe frică și pe emoția momentului decât pe comportamentul care trebuie schimbat.

În literatura de specialitate, consecințele logice și aplicate consecvent sunt considerate mai eficiente decât pedepsele severe aplicate impulsiv. Copiii învață mai bine atunci când regulile sunt previzibile și când adulții rămân calmi și constanți în aplicarea lor.

Este important ca o consecință:

- să fie legată de comportament,
- să fie cunoscută dinainte,
- să poată fi aplicată realist,
- să fie proporțională,
- să fie aplicată de fiecare dată, nu doar „când părintele are energie”.

Copiii nu au nevoie de pedepse dure pentru a învăța reguli. Au nevoie de adulți care să ofere limite clare, siguranță și consecvență.

Studii scurte de caz – reguli, consecințe și întărire pozitivă

Cazul 1 – Tableta și „încă 5 minute”

Andrei, 8 ani, petrecea foarte mult timp pe tabletă. În fiecare seară apăreau certuri atunci când mama îi spunea să o închidă. Uneori primea încă 10 minute, alteori tableta îi era luată brusc, iar copilul nu mai înțelegea unde este limita.

Părinții au stabilit o regulă clară:

„Tableta se folosește între 18:00 și 19:00, după teme.”

Au explicat și consecința:

dacă timpul nu este respectat, a doua zi timpul pe tabletă se reduce cu 15 minute.

Primele zile au fost dificile. Andrei protesta și încerca să negocieze, însă părinții au rămas consecvenți și calmi. După aproximativ două săptămâni, conflictele s-au redus vizibil.

În paralel, părinții au început să folosească întărirea pozitivă:

„Mi-a plăcut că ai închis tableta fără ceartă.”

„Ai fost foarte responsabil astăzi.”

Copilul a început să coopereze mai repede atunci când comportamentul pozitiv a fost observat constant.

Cazul 2 – Refuzul temelor

Maria, 10 ani, amâna constant temele și începea să plângă sau să se certe cu părinții când era rugată să le facă.

Înainte, părinții reacționau impulsiv:

„Nu mai ai voie la televizor toată săptămâna!”

Pedepsele foarte mari nu erau respectate până la capăt și își pierdeau efectul.

Ulterior, familia a stabilit o rutină clară: gustare – pauză – teme – timp liber.

Consecința stabilită a fost simplă și direct legată de comportament:

dacă temele nu erau începute la ora stabilită, timpul de joacă din acea seară se reducea cu 20 de minute.

În schimb, dacă Maria începea fără ceartă timp de cinci zile consecutive, putea alege activitatea de familie din weekend.

Consecințele mici, aplicate constant, au funcționat mai bine decât amenințările mari aplicate rar.

Cazul 3 – Crizele din supermarket

Rareș, 5 ani, cerea dulciuri la fiecare cumpărătură și începea să plângă atunci când primea refuz.

Pentru a evita scenele, părinții cedau de multe ori.

Fără să își dea seama, întăreau comportamentul: copilul învăța că insistând suficient poate obține ceea ce dorește.

Părinții au introdus o regulă clară:

„Alegi un singur dulce înainte să intrăm în magazin.”

Consecința era cunoscută dinainte: dacă începea să țipe sau să arunce produse, cumpărăturile se terminau și ieșeau din magazin fără dulciul ales.



La început comportamentul s-a intensificat. Rareș plângea și mai tare pentru că vechea strategie nu mai funcționa. Părinții au rămas însă consecvenți și calmi.

După câteva săptămâni, episoadele s-au redus semnificativ.

Cazul 4 – Camera dezordonată

Ioana, 7 ani, auzea zilnic: „Fă curat în cameră!”

Pentru copil, regula era prea vagă și prea mare.

Părinții au reformulat: „Înainte de povestea de seară, jucăriile merg în cutie.”

Consecința stabilită era logică: dacă jucăriile rămâneau pe jos, unele dintre ele erau puse deoparte până a doua zi.

În același timp, mama îi oferea sprijin și observa efortul:

„Ai strâns foarte repede astăzi.”

„Îmi place cât de responsabilă devii.”

Copiii cooperează mai bine atunci când regula este clară și consecința este previzibilă.

Cazul 5 – Adolescenții și ora de întoarcere

Vlad, 15 ani, întârzia frecvent acasă. Uneori părinții ignorau situația, alteori izbucneau în ceartă.

Adolescentul nu mai știa la ce să se aștepte și continua să testeze limitele.

După o discuție calmă, familia a stabilit regula: „Dacă întârzii și nu anunți, ora de ieșire se reduce cu o oră în weekendul următor.”

Consecința era clară, realistă și aplicată de fiecare dată.

În paralel, părinții au început să observe și comportamentele pozitive:

„Apreciez că ai anunțat că întârzii.”

„Mi-a arătat că ești responsabil.”

Adolescenții acceptă mai ușor limitele atunci când regulile sunt constante și aplicate cu respect.

Cazul 6 – Pedeapsa din furie

Mama lui Denis, 6 ani, reacționa foarte puternic atunci când copilul făcea dezordine sau spargea ceva.

Într-o zi, Denis a ascuns un pahar spart sub pat de teamă să nu fie certat.

Pedeapsa venită din furie îl făcea pe copil să se teamă de reacția adultului, nu să înțeleagă responsabilitatea.

Mama a început să își controleze reacțiile și să aplice consecințe calme și previzibile.

Noua regulă era: „Dacă verși sau strici ceva, mă chemi și reparăm împreună.”

Consecința nu mai era țipătul sau umilirea, ci implicarea copilului în repararea situației: ștergea apa, aducea prosopul sau ajuta la strâns.

Treptat, Denis a început să spună adevărul mai ușor și să își asume greșelile fără teamă.

Reflecție pentru părinți

Cum reacționez atunci când sunt obosit sau furios?

Aplic regula consecvent sau doar uneori?

Observ suficient comportamentele pozitive ale copilului?

Consecințele pe care le folosesc îl învață ceva sau doar descarcă nervii mei?

ȘTIAȚI CĂ?

Laudele specifice („Mi-a plăcut că ai strâns jucăriile fără să îți spun”) sunt mai eficiente decât laudele generale („Bravo!”), deoarece copilul înțelege exact ce comportament trebuie repetat.

Bibliografie:

- Barkley, R. A. – *Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*
- Gordon, T. – *Părintele eficient*
- Siegel, D., Payne Bryson, T. – *Creierul copilului tău*
- Dreikurs, R. – *Children: The Challenge*
- Piaget, J. – *Psihologia copilului*
- Goleman, D. – *Inteligența emoțională*
- Glăveanu, S. M. – *Psihologia dezvoltării copilului*

Prof. Ceroianu Ramona

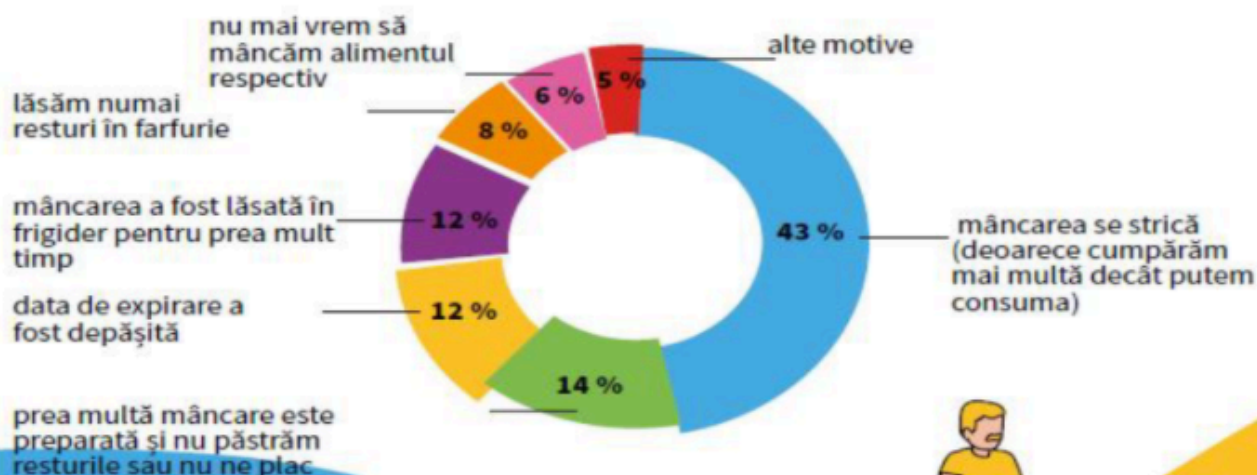


Cum ne putem asigura că risipim mai puțină mâncare în casele noastre?

De foarte multe ori, pretendem că nu risipim mâncare sau nu o aruncăm. Poate că așa este, însă trebuie să recunoașteți că sunt momente în care deschidem coșul de gunoi și...



PRINCIPALELE MOTIVE CE STAU ÎN SPATELE RISIPEI ALIMENTARE SUNT [3]:



Fiecare dintre noi poate implementa mici schimbări în viața de zi cu zi, care pot realiza diferențe enorme în cantitatea de mâncare pe care o aruncăm anual. Putem contribui urmând un singur sfat, și ne putem stimula încercând să urmărim 2 sau mai multe.



Sugestia 1: Planificați-vă mesele

Principalul motiv pentru 43 % din cazurile în care mâncarea este risipită este faptul că aceasta se strică. Uităm ce avem în frigider, congelator sau în dulapuri în cazul în care nu le verificăm în mod regulat și nu ne planificăm mesele în concordanță cu alimentele care trebuie folosite mai întâi. Iată câteva sfaturi pentru planificarea meniului vostru săptămânal, porționarea corectă și cum să faceți o listă de cumpărături.

Verifică ce ai în casă și planifică-ți mesele în concordanță

- Uită-te la ce ai în frigider și în dulapuri înainte de a face lista.
- Gândește-te la un meniu săptămânal și realizează o listă de cumpărături.



“

Poți realiza o listă fizică, îți poți scrie în notițele telefonului sau poți chiar descărca aplicații pentru realizarea unei liste de cumpărături.

”

Planifică-ți porțiile

Planificarea porțiilor poate fi o problemă în special în cazul cerealelor și al altor alimente care își schimbă forma atunci când sunt gătită. Mai jos puteți găsi un tabel care vă arată cum să măsurați cantitatea potrivită de orez, paste, cuscus sau hrișcă, înainte de a le găti (în cazul în care aceste alimente sunt servite ca parte a unui fel principal).

Orez		Lingurițe
Adult	60-90 g	4
Copil (4-10 ani)	35-55 g	2
Paste		
Adult	75 g	8
Copil (4-10 ani)	45-60 g	5

Hrișcă		Lingurițe
Adult	75 g	4
Copil (4-10 ani)	45-60 g	3
Cuscus		
Adult	100 g	6
Copil (4-10 ani)	45-60 g	4

Însă cum rămâne cu alte alimente, precum carnea, peștele sau legumele? Folosiți-vă pumnul, palma sau faceți-vă mâna căuș pentru a folosi exact cantitatea potrivită. Pentru copii, folosiți mâna lor. În acest fel o să risipiți mai puțin și nu va trebui nici să vă faceți în legătură cu greutatea.

ADULT

COPIL

 Măinile făcute căuș	 Legume (non-amidonoase) Măinile dumneavoastră împreunate și făcute căuș sunt un ghid foarte bun pentru a afla cantitatea potrivită.	 Măinile făcute căuș
 un pumn	 Cereale, legume bogate în amidon O porție de cereale sau de legume bogate în amidon ar trebui să fie de mărimea pumnului dumneavoastră închis.	 un pumn
 o mână	 Pește O bucată de pește ar trebui să fie de mărimea întregii mâini	 o mână
 o palmă	 Păsări sau carne Palma mâinii dumneavoastră este un ghid foarte bun pentru o porție de carne roșie, pui sau porc. Grosimea cărnii ar trebui să fie aceeași cu cea a mâinii dumneavoastră.	 o palmă
 o mână	 fructe, nuci, legume non-amidonoase O porție de snacks-uri (fructe, nuci) ar trebui să fie egală cu cantitatea care vă încapă în mână.	 o mână

Sugestia 2: Cumpărați inteligent

Obiceiurile pe care le avem la cumpărături și deciziile pe care le luăm în supermarket sunt strâns legate de cantitatea de mâncare pe care o aruncăm. Iată câteva sfaturi simple pentru a evita cumpărăturile în exces, a economisi bani și a risipi mai puțină mâncare.

Nu cumpărați pe stomacul gol

Nu faceți cumpărături atunci când sunteți înfometati, deoarece aveți șanse mari de a sfârși prin a cumpăra mai mult decât aveți nevoie sau de a nu vă respecta lista de cumpărături.



Cunoașteți diferența dintre "a se consuma înainte de" și "a se consuma până la"

Aproape 40% dintre europeni sunt confuzi în citirea termenului de expirare al unui produs, nerealizând care este diferența dintre "a se consuma înainte de" și "a se consuma până la". E important să clarificăm acest lucru, pentru a evita risipa alimentară:

Data marcată cu **"a se consuma până la"** indică **siguranța alimentului**. Acesta poate fi consumat până la data respectivă, însă nu și după. Acest tip de marcare a datei este găsit pe alimentele perisabile, care se strică repede, precum produsele din carne, pește sau salatele gata pregătite.



Data marcată cu **"a se consuma înainte de"** se referă la **calitatea alimentului**. Acesta va putea fi consumat și după data înscrisă, însă calitatea sa ar putea să nu mai fie la fel de bună. Aroma și textura pot fi ușor alterate. Acest tip de marcare apare pe alimentele congelate, uscate sau aflate într-o cutie/conservă.



Alegeți cantitatea potrivită

Încercați să achiziționați alimente la vrac, sau cereți vânzătorului să le taie/felieze conform nevoilor dumneavoastră, pentru a achiziționa cantitatea potrivită și a evita să cumpărați în plus și astfel să risipiți.

Gândiți-vă de 2 ori

Înainte să alegeți pachete promoționale sau oferte de tip "2 produse la preț de 1", gândiți-vă dacă aveți nevoie de toate produsele incluse. Dacă răspunsul este "da", atunci asigurați-vă că le păstrați corect și consumați-le înainte de data expirării.



Nu aruncați legumele și fructele inestetice (cu forme ciudate)

ulte legume și fructe sunt aruncate datorită mărimii, formei sau culorii pe care o au, deoarece acestea nu corespund cu imaginea pe care o avem noi despre produsele respective. Însă majoritatea dintre acestea sunt perfecte pentru a fi consumate.



Sugestia 3: Păstrați-vă alimentele bine

mare parte din mâncarea pe care o risipim poate fi congelată sau pusă în frigider pentru a fi consumată ulterior. Păstrarea și folosirea potrivită a alimentelor în casele noastre nu ajută numai la siguranța acestora, ci ne și permite să le păstrăm pentru un timp mai îndelungat fără a se strica. Iată câteva sfaturi pentru organizarea bucătăriei voastre, păstrarea fructelor și legumelor și folosirea în condiții optime a frigiderului vostru, astfel încât să reduceți risipa alimentară.

“

Este de preferat să **folosiți caserole din sticlă sau oțel inoxidabil, dacă aveți această posibilitate**. Încercați să folosiți cât mai puțin plastic atunci când când vă păstrați alimentele. Poate că acest lucru sună imposibil, ținând cont că plasticul este peste tot, însă puteți încerca. Căutați opțiunile cele mai bune pentru dumneavoastră. Chiar și caserolele din sticlă pot fi lăsate în frigider – doar țineți cont care sunt alimentele pe care le țineți în ele și în ce cantități.

”



CEL MAI BUN LOC PENTRU PĂSTRAREA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

Păstrați aceste alimente separate, la temperatura camerei

Produse sensibile la etilen	Produc cantități mari de etilen următoarele
Banane (necoapte)	Banane (coapte)
Castravete	Roșii
Vinete	Caise
Fasole verde	Avocado
Ceapă	Mango
Cartofi	Pepene
Dovlecei de vară	Nectarine
Cartofi dulci	Papaya
Pepene	Piersici
Dovlecel de iarnă	Pere
	Prune

mutați aceste produse în frigider dacă sunt coapte

Păstrează aceste alimente separate în frigider

Produse sensibile la etilen	Produc cantități mari de etilen următoarele
Mere	Brocoli
Afine	Varză de Bruxelles
Caise	Varză
Avocado	Morcovi
Mango	Conopidă
Pepene	DLegume cu frunze verzi
Nectarine	Praz
Papaya	Salată
Piersici	Mazăre
Pere	Zmeură
Prune	Căpșuni



- Nu păstrați fructe și legume în saci de plastic închiși etanș – acestea au nevoie de aer. Faceți găuri în sacii în care le păstrați, dacă alegeți opțiunea plasticului, sau optați pentru pungi de hârtie sau plase. Nu adunați fructele sau legumele în același loc – păstrați o oarecare distanță între ele, deoarece au nevoie de spațiu pentru ca aerul să circule și să nu se strice.
- Frunzele de salată și ierburile se vor menține mai mult dacă le stropiți cu apă, le împachetați în prosoape de bucătărie sau dacă le puneți într-o pungă sau o caserolă și le păstrați în frigider. În felul acesta, ele își vor păstra textura întreaga săptămână.
- Puneți ierburile, precum busuiocul, pătrunjelul sau menta în apă (la fel ca în cazul florilor). Le puteți păstra direct în frigider sau la temperatura camerei, departe de lumina soarelui. Astfel, își vor prelungi durata de viață.
- Nu uitați de metodele tradiționale de păstrare mâncării, precum uscarea ierburilor și a fructelor sau legumelor și punerea acestora la borcan pentru gemuri, murători, salte și altele.



Referințe:

Proiect.Risipa alimentară - ACS Clinic Blaj

Material - David Ramona-Ioana

