513a/17.09.2025

Conf. cu originalul

ROMÂNIA

SENAT

Parlamentul României
Senat
Grup Parlamentar AUR

- INTERPELARE -

Adresată: **Domnului Daniel David, Ministrul Educației și Cercetării**
De către: **Senator Vlăescu Virgiliu George**
Şedinţa Senatului din data de: **17 Septembrie 2025**

Circumscripția electorală nr.35, Suceava

Obiectul interpelării: Solicit introducerea disciplinei Alimentație Sănătoasă în școli

Domnule Ministru,

Piramida nutriției reprezintă o exprimare a recomandărilor nutriționale, din punct de vedere al grupelor și al cantităților de alimente care trebuie consumate zilnic pentru a întreține starea de sănătate a unui individ și pentru a reduce cât mai mult riscul dezvoltării diverselor boli legate de alimentație.

Potrivit statisticilor Organizației Mondiale a Sănătății, în România procentul de Boli Non Comunicabile reprezintă 82% din totalul bolilor existente. Aceste boli Non Comunicabile sunt boli care au la baza lor stilul de viață și nutriția, sunt acele boli non-infecțioase și non-genetice. Din totalul acestor boli, aproape 60% sunt acoperite de afecțiuni de natură cardiovasculară, 20% de cancere, iar restul de boli cronice respiratorii, diabet și boli provocate de obezitate.

Preferințele alimentare și obiceiurile care definesc stilul de viață ale unui adult sunt de cele mai multe ori setate în copilăria acestuia, astfel este de o importanță majoră educația corectă privind nutriția și un stil de viață responsabil.

Ca regulă generală, alimentele cu cât sunt mai mult modificate și cu cât forma în care ajung să fie consumate este mai departe de forma lor originală, cu atât sunt mai lipsite de nutrienți, enzimele, vitaminele și mineralele cu care ele fuseseră inițial înzestrate, iar organismul consumă mai mult pentru digestia lor.

Într-un studiu efectuat de HBSC, consumul de băuturi îndulcite situează România pentru toate categoriile de vârstă și pentru ambele sexe peste media țărilor participante la studiu. Recomandările OMS includ evitarea totală a băuturilor îndulcite și consumul de apă în cantități adaptate necesității organismului, recomandat de specialiști.

Primul nivel al **piramidei nutriției** îl reprezintă consumul de apă și ne arată nevoia organismului uman de a fi hidratat, având în vedere că este format în proporție de 70-80% din apă. Cantitatea recomandată este de aproximativ 40 ml de apă/kilogram

corp. Sângele este în cea mai mare parte apă, mușchii și organe. În toate procesele pe care le susține corpul uman, acesta recirculă zilnic echivalentul a 40.000 de pahare de apă, pentru a-și menține funcțiile fiziologice normale.

Al doilea nivel al piramidei este reprezentat de legume și fructe. Deprinderea unui consum sănătos de fructe și legume încă din perioada copilăriei are multiple efecte benefice asupra sănătății, atât în perioada de dezvoltare.

Al treilea nivel al piramidei este destinat cerealelor. Este important să facem de la bun început distincția dintre cereale rafinate și cereale integrale, iar apoi, de fiecare dată când rostim cuvântul cereale și ne referim la cele benefice, să le numim complet "cereale integrale". O cereală rafinată, cum este făina albă, este o cereală lipsită de germeni și de tărâțe, adică de partea nutritivă a boabelor, cea care conține vitaminele, mineralele și fibrele atât de prețioase ale cerealelor. Procesul de rafinare al acestor cereale este unul care face produsul final să fie unul destul de toxic, aceste procese incluzând etape de tratare cu amelioratori, cu dioxid de clor, triclorură de azot și peroxid de benzoil.

Al patrulea nivel este reprezentat de lactate și cărnuri ușoare – pește, pui, carne albă. Lactatele sunt recomandate copiilor, însă în porții moderate. Acestea sunt bogate în proteină de origine animală, în calciu, magneziu, acid folic și în vitamine precum cele din complexul de B-uri, vitamina A, D și E. Carnea de pește – în special somonul – conține cantități însemnate de acizi grași esențiali Omega 3. Aceștia sunt deosebit de importanți pentru organism, însă în mod special pentru copiii și tinerii în creștere.

Al cincilea nivel este reprezentat de nuci și semințe, uleiurile vegetale nesaturate. Toate acestea conțin grăsimi sănătoase, care mai sunt numite și nesaturate. Aceste grăsimi sunt foarte necesare corpului și creierului nostru și ele se află atât de sus pe piramidă doar pentru că sunt suficiente în cantități mici (nu pentru că nu ar fi benefice). Oamenii mănâncă nuci și semințe de mii de ani, acestea făcând parte dintre primele alimente pe care au învățat să le consume. Ele protejează inima, reducând incidența bolilor cardiovasculare, reduc colesterolul, protejează împotriva cancerului, ajută la echilibrarea glicemiei și îmbunătățesc funcțiile creierului și vederea.

Al șaselea nivel este cel al alimentelor procesate – dulciuri, snacksuri, carne roșie etc. Aceasta este categoria pentru care au o slăbiciune majoritatea persoanelor, deopotrivă copii și adulți. Efectele procesării alimentelor, ale amelioratorilor adăugați în aceastea, ale zahărului și îndulcitorilor rafinați și ale tuturor elementelor non-organice conținute de acestea sunt nocive pentru organism. Corpul uman nu este adaptat să consume aceste substanțe, astfel că ele se transformă toate în toxine cu efecte indezirabile asupra sănătății noastre pe termen lung.

Zahărul este unul dintre marii noștri inamici Carbohidrații (sau glucidele) sunt principala sursă de energie pentru toate funcțiile corpului uman. Ele oferă calorii într-o formă extrem de rapidă, fiind compuși simpli, formați doar din carbon, hidrogen și oxigen. Carbohidrații se regăsesc atât în produsele de origine vegetală (cereale, fructe,

legume), cât şi în multitudinea de produse obţinute din acestea: pâine, paste, produse de patiserie etc. Din documentarea făcută pentru această iniţiativă rezultă următoarele:

În nutriţie nu există un adevăr absolut, având în vedere că nu există două organisme identice. Astfel, fiecare corp are propriul bioritm, metabolism şi reacţii la stimuli externi. Cu toate acestea, specialiştii spun că există o serie de **principii** care stau la baza unei alimentaţii corecte şi sănătoase, astfel:

1.Dimensiunea stomacului nostru este cât cea a pumnului nostru, strâns. În mod ideal, o porţie de mâncare nu ar trebui să depăşească această mărime a stomacului.

2.Pentru copiii şi adulţi, este recomandată de către Organizaţia Mondială a Sănătăţii consumarea a trei mese principale şi a două gustări, pe zi. Pentru un aport optim de nutrienţi se recomandă o alimentaţie cât mai variată.

3.Prima masă a zilei este foarte importantă, ea oferind hrană corpului şi minţii atunci când acestea sunt cel mai active şi au nevoie de cea mai multă energie. Un mic dejun bogat în fructe, cereale şi nuci, adică bogat în vitamine, minerale, proteine, fibre şi carbohidraţi, generează energie pentru prima parte a zilei.

4.Se recomandă consumul de alimente proaspete, neprocesate termic (legume, verdeţuri, fructe) pentru un aport optim de nutrienţi. În mod ideal, aportul acestor alimente în dietă ar trebui să fie de aproximativ 50%.

5.Fructele se consumă întotdeauna singure, între mese, cu o jumătate de ora înainte de masă, niciodată după.

6.Fructele oleaginoase (nuci, caju, etc.) şi seminţele pot fi combinate, în cantităţi moderate, cu fructele şi legumele. Acestea sunt bogate în acizi graşi esenţiali.

7.Procesele oxidative şi degenerative încep foarte rapid, odată cu momentul tăierii fructelor şi legumelor. Cu cât evităm mai mult mărunţirea, răzuirea – cu atât vom avea o hrană mai sănătoasă.

8.Mâncărurile şi băuturile fie foarte fierbinţi, fie foarte reci crează un şoc termic pentru stomac. Este recomandată folosirea alimentelor într-un interval termic de 15-35 de grade Celsius.

9.Cu cât sunt amestecurile alimentare mai bogate, cu atât sunt mai greu de digerat. Cu cât mai simple vor fi mesele, cu atât mai eficient va fi procesul digestiv şi vom avea mai multă energie.

10.Se recomandă consumul de cereale integrale, pentru a beneficia de mineralele şi vitaminele din cereale şi reducerea aportului de zahăr în alimentaţie. Zahărul este responsabil de boli cardio-vasculare, boli ale sistemului nervos şi diabet.

Introducerea disciplinei "Alimentaţie Sănătoasă" ca materie obligatorie în şcoli, în gimnaziu, are menirea şi nobilul rol de a învăţa elevii despre cum pot face alegeri sănătoase pentru a avea o viaţă echilibrată, fericită şi liberă.

Se urmăreşte astfel promovarea unui stil de viaţă sănătos prin alimentaţie sănătoasă, adoptarea unui comportament responsabil referitor la sănătate, a comportamentelor de consum şi bazele nutiţiei, a nivelurilor de energie,activitate şi

odihnă, igienă personală, sănătate emoțională și a stării de bine, atenție și concentrare, dobândirea unui comportament ecologic și informații despre boli cauzate de nutriția precară și consum de substanțe toxice.

Din acest motiv, în curricula "Alimentație Sănătoasă" elevii vor avea ore dedicate unor subiecte axate pe ideea de nutriție pentru sănătate însemnînd module în care trebuie se pot introduce gradual, copiilor, noțiuni care îi informează și le stârnesc curiozitate despre provocările lumii în care trăim, calitatea și cantitatea nutriției, risipa alimentară, nevoia de sustenabilitate și stoparea consumului excesiv de alimente.

Obiectivul urmărit este ca să existe în școli o dorință mai mare de cunoaștere a nutriției, copii să fie mai curioși și mai conștienți de impactul propriilor alegeri asupra lor înșiși, a celor din jur și a lumii înconjurătoare.Copii sunt foarte receptivi la astfel de informații, reușind rapid să le însușească și să le ducă mai departe, la familiile lor.

Propunerea urmăreşte să construiască o societate sănătoasă prin educarea copiilor şi adolescenţilor, pentru a dobândi cele mai sănătoase obiceiuri ce ţin de stilul de viaţă.

De asemenea, este important să dezvățăm obiceiuri nocive și să sădim obiceiuri noi, care servesc viețile noastre și pe ale celor din jurul nostru, să învățăm despre bazele nutriției respectiv, la început despre piramida nutriției și despre principiile care ne ajută să punem temelia unei vieți cât mai echilibrate și să le întâmpinăm nevoile copiilor astfel încât să atingem stări de energie optimă zi de zi. Mai apoi, specialiștii Ministerului Educației împreună cu cei ai Ministerului Sănătății vor elabora și dezvolta o curriculă școlară complexă în acord cu nevoia de dezvoltare sănătoasă a copiilor noștrii.

La disciplina "Alimentație Sănătoasă" copii ar putea să împărtășească cunoștințe, profesorii stârnesc curiozitatea, copii fac jocuri și experimente, profesorii imaginează provocări personale, și explică alimentația sănătoasă pe înțelesul tuturor.

Modelul educațional trebuie conceput alături de medici și tehnicieni nutriționiști unde resursa umană privind medicii arondați școlilor să fie prima opțiune, de pedagogi, psihologi și de specialiști în educație. Lecțiile trebuie să aibă un stil de predare interactiv și non formal, menit să acopere diverse tipuri de învățare.

Solicit, de îndată, implicarea dumneavoastră personală în această problemă.

Față de toată această situație solicit să răspundeți la următoarea interpelare:

La ce dată veți introduce disciplina alimentație sănătoasă în școli ?

Solicit răspuns în scris și oral.

Senator VLĂESCU VIRGILIU GEORGE