

ZIUA MONDIALĂ
DE LUPTĂ
ÎMPOTRIVA
CANCERULUI
4 FEBRUARIE

NOI PUTEM



SĂ CREĂM ȘCOLI SĂNĂTOASE

Alăturați-vă campaniei în 2017
worldcancerday.org

#WeCanICan
#WorldCancerDay



NOI PUTEM SĂ CREĂM ȘCOLI SĂNĂTOASE



Orice școală poate să promoveze o cultură a alegerilor și a obiceiurilor sănătoase, prin furnizarea de alimente nutritive și băuturi la alegere, precum și timp pentru recreere și sport și includerea educației practice cu privire la produsele alimentare și a activității fizice în programa școlară¹.

Asigurarea alegerilor sănătoase în cantinele școlare pentru a garanta accesul copiilor la alimente și gustări cu densitate energetică scăzută, precum și la apă, ca alternativă la băuturile îndulcite cu zahăr, poate avea o influență considerabilă asupra dezvoltării unor atitudini pozitive față de alimente și să promoveze comportamentele sănătoase¹.

În unele țări, există oportunități pentru școli de a participa la programe pentru cultivarea alimentelor, recoltarea acestora, gătit și mâncat.

De exemplu, proiectele de grădină bucătărie din Marea Britanie și Australia sprijină școlile primare să aducă educația alimentară distractivă și abilitățile de a găti la viață și au ca scop schimbarea modului în care copiii să se gândească la mâncare prin distracție și învățare activă^{2,3}.

În unele cazuri, schimbarea politicilor poate sprijini îmbunătățirea accesului la produse alimentare mai sănătoase și la educație nutrițională în școli. De exemplu, Legea Healthy, Hunger-Free Kids din anul 2010 a permis U.S. Department of Agriculture (USDA) să facă reforme reale în cadrul programelor de mic dejun și prânz din școli, cum ar fi stabilirea unor standarde nutriționale naționale pentru toate produsele alimentare vândute în școli pe tot parcursul zilei de școală⁴. Stabilirea unor standarde pentru mesele oferite în școli sau pentru alimentele și băuturile vândute în școli care îndeplinesc liniile directe de nutriție sănătoasă este unul dintre seturile de recomandări ale Organizației Mondiale a Sănătății pentru a promova mediile școlare sănătoase¹.

Educația fizică de calitate ar trebui să fie, de asemenea, o parte din programa școlară. Programele de educație fizică furnizează oportunități de instruire și învățare care să contribuie la dezvoltarea unei culturi a activității fizice, aceasta fiind legată de o probabilitate mai mare de participare pe tot parcursul vieții precum și de atitudinile și comportamentele pozitive^{5,6}. Efectuarea regulată de educație fizică de calitate poate îmbunătăți, de asemenea, capacitatea de concentrare a unui copil și sporește controlul cognitiv și procesarea¹.

Pentru unele școli, desemnarea unei persoane care să supravegheze investițiile și politicile care sprijină un mediu școlar sănătos, poate avea beneficii majore pentru îmbunătățirea sănătății fizice și mentale a elevilor și a personalului, care se extind la întreaga comunitate⁷.

ȘCOLILE POT FI APĂRĂTORI AI COMPORTAMENTELOR SĂNĂTOASE ÎN RÂNDUL COPIILOR, PERSONALULUI, PĂRINȚILOR, FAMILIILOR ȘI COMUNITĂȚII PRIN CULTIVAREA UNUI MEDIU CARE SPRIJINĂ ALIMENTAȚIA CORECTĂ ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ.

*Fișă informativă pentru școli

1. WHO (2016). Report of the commission on ending childhood obesity.

2. Food Revolution Day. School Resources. <http://www.foodrevolutionday.com/schools/#DVCHyR8LzJQL3EIf.97>

3. Kitchen Garden Foundation. Teaching Resources. <http://www.kitchengardenfoundation.org.au/free-resources/teaching-resources>

4. American Heart Association. Healthy, Hunger-Free Kids Act: A health recipe for school nutrition.

https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_474338.pdf

5. Let's Move: Active Schools. <http://www.letsmoveschools.org/about>

6. Australian Sports Commission. Clearinghouse for Sport.

https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/organised_sport/value_of_sport/school_sport

7. The Guardian. Want a healthy school? A head of wellbeing could be the answer

<https://www.theguardian.com/teacher-network/2015/nov/03/healthy-school-head-ofwellbeing-the-answer>