INSPECTORATUL ŞCOLAR
JUDEŢEAN BUZĂU

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Nr. 5874 / 17.05.2024

ÎN ATENȚIA UNITĂȚILOR ȘCOLARE,

CARE AU BENEFICIAT DE DISTRIBUȚIA DE FRUCTE, LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE

Pentru anul școlar 2023-2024 in derularea Programului pentru școli al României, Consiliul Judetean Buzau a optat pentru măsura educativă prevazută la art. 5 alin. 1 lit. d) din H.G. nr. 652/2023, cu modificările și completările ulterioare , respectiv ***utilizarea de materiale didactice / educative care să prezinte preșcolarilor și elevilor informații adaptate vârstei despre obiceiuri alimentare sănătoase, agricultură, lanțuri de aprovizionare și produse locale, producție ecologică, producție sustenabilă și combaterea risipei alimentare.***

In acest sens, Consiliul Județean Buzău a întocmit doua materiale, unul aferent distribuției de fructe și altul aferent distribuției de lapte și produse lactate, materiale care vor fi prezentate tuturor preșcolarilor și elevilor care au beneficiat de distribuția de produse.

In conformitate cu prevederile art. 20 alin. 3 lit. c) din H.G. nr. 652/2023, cu modificările și completările ulterioare, va transmitem anexat cele două materiale.

Materialele pot fi dezbătute cu copiii, după caz, in funcție de tipul și particularitățile fiecărei unități de invățamânt , in cadrul orelor de biologie, dirigenție, educație pentru sănătate, științe sau alte activități școlare, de această masură beneficiind toți preșcolarii și elevii ciclurilor primar și gimnazial care au participat la activitățile, școlare.

Dovada efectuării măsurilor educative se face prin completarea în platforma informatica APIA, dupa ce ne vor fi comunicate instructiunile de completare de catre APIA.

INSPECTOR ȘCOLAR GENERAL,

Daniela PAUCĂU

SECURIZAT GDPR

Compartiment Tehnic,
Daniela OPREA

SECURIZAT GDPR

Str. Al.Marghiloman nr. 30, 120031, Buzău
Tel: +40 (0)238 721655, Fax: +40 (0)238 414655
www.isjbuzau.ro, E-mail office@isjbuzau.ro

PROGRAMUL PENTRU ȘCOLI AL ROMÂNIEI

JUDEȚUL BUZĂU

AN ȘCOLAR 2023-2024

Material aferent măsurilor educative care însoțesc distribuția de LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE

Consumul de lapte și de produse derivate din lapte – beneficii majore pentru sănătatea noastră
Proveniență și lanțuri de aprovizionare



Consumul de lapte și de lactate ar trebui să fie o prioritate pentru noi, în special în perioada de creștere, dar și mai târziu în viață. Bogat în calciu, potasiu, fosfor, vitamina D, A, B12, B2 și proteine, laptele nu doar că ne ferește de numeroase afecțiuni mai mult sau mai puțin grave, dar ne ajută și să ne menținem greutatea corporală în limite optime.

Iată de ce consumul de lapte este esențial pentru o sănătate de fier.

Consumul de lapte – 7 beneficii majore

– consumul de lapte și de lactate, în general, pe lângă faptul că **întărește sistemul osos** și contribuie la o creștere armonioasă, **diminuează riscul de hipertensiune, osteoporoza sau cancer de colon**. Mai mult, conform unui studiu realizat de cercetători, consumul de lapte **reduce riscul de deces din cauza bolilor coronariene sau a accidentului vascular cerebral cu 15-20%**.

– **consumul de lapte protejează sănătatea orală**, întărind dinții și prevenind apariția cariilor. Dacă îți place laptele cu cacao naturală, nu te îngrijora, această combinație nu afectează sănătatea dinților și este foarte sănătoasă!

– laptele este un **remediu natural minunat pentru arsuri** și alte probleme gastrice, echilibrează flora intestinală, îmbunătățește digestia și întărește sistemul imunitar, datorită conținutului de zinc.

– laptele este extrem de important nu doar pentru oase puternice, dar și pentru **păr sănătos și unghii rezistente**.

– consumul de lapte ajută și la **hidratarea optimă a organismului**, în special după un efort fizic intens, înlocuind cantitatea de fluide pierduta și oferindu-ne energie din plin!

– **laptele ajută la relaxarea musculară, la înlăturarea stărilor de nervozitate și agitație și la îndepărtarea insomniei**, atunci când este consumat seara.

– **laptele contribuie la eliminarea excesului de grăsime corporală**: consumat după exercițiile fizice, laptele accelerează arderea grăsimii și dezvoltarea masei musculare; de asemenea, calciul din lapte inhibă absorbția grăsimilor în intestin și ne ajută să prevenim depunerea kilogramelor în plus.



De ce suplimentele de calciu nu au același efect ca laptele în ceea ce privește îndepărtarea stratului adipos în exces? Din simplul motiv că laptele are în plus o *cantitate semnificativă de proteine* care accelerează arderea grăsimii, în special din zona abdomenului.

Consumul de lapte: integral sau degresat?



Depinde de gustul fiecărei persoane, însă este important de știut că **laptele degresat prezintă același conținut de calciu**, în ciuda conținutului mai mic de grăsime, deci este recomandat persoanelor cu probleme de greutate sau colesterol mărit.

De asemenea, deși probabil obișnuiești să bei lapte de vacă, ar trebui să ai în vedere și laptele de capră, a cărui structură este mai apropiată de cea a laptelui matern și care este extraordinar pentru îmbunătățirea densității osoase sau pentru prevenirea bolilor cardiovasculare.

În final, trebuie să știi că, deși un pahar de lapte îți furnizează aproximativ 300mg de calciu, **nevoia de lapte variază în funcție de vârstă**.

În timp ce pentru copii și adolescenți consumul de lapte este absolut necesar, în ceea ce privește persoanele de vârsta a doua, este recomandat în special consumul de lactate degresate și iaurt (alături de alimente bogate în vitamina D) pentru fixarea calciului în oase (a nu se înțelege greșit, un pahar de lapte din când în când nu este dăunător, dar nu trebuie sa exagerăm).

Pentru a ne proteja sănătatea, trebuie să consumăm trei porții de lactate pe zi, fie că vorbim despre lapte, iaurt, brânză sau cașcaval. Tu câte ai consumat astăzi?



Proveniență și lanțuri de aprovizionare

În drumul lui de la fermă la consumator laptele parcurge un lanț de aprovizionare. Preferabil ar fi ca lanțul de aprovizionare să fie cât mai scurt, cu cât mai puțini intermediari, pentru a ajunge cât mai repede și cât mai proaspăt de la procesator la consumator.

Pentru a înțelege cât mai clar în ce constă lanțul de aprovizionare ar trebui să pornim de la un exemplu: iaurtul este făcut din lapte, lapte care este muls de la o vacă. Se plecă din acest punct. Adică totul se face pe etape:

- când a fost muls laptele și de la ce fermă. Fermierul trebuie să poată dovedi oricând acest aspect;

- cum a fost păstrat laptele după ce a fost muls. Fermierul, de asemenea, trebuie sa poată dovedi cum a păstrat acel lot de lapte până când a fost ridicat de procesator de la el. El trebuie să poată dovedi și faptul că animalele de la care a fost muls laptele au fost sănătoase și că hrana lor a fost una conformă;

- procesatorul ridică laptele de la fermier și, când ajunge cu el la fabrică, îi face un set de analize de laborator. Procesatorul trebuie să poată demonstra oricând că aceste analize au fost corespunzătoare și că a transportat laptele în condiții foarte bune;

- procesatorul prelucrează laptele și îl transformă în iaurt. Pe tot parcursul procesului el trebuie să poată dovedi că a respectat condițiile de prelucrare.

- procesatorul livrează iaurtul procesat către distribuitor, iar distribuitorul depozitează acel iaurtul până când îl livrează la retail. Pe tot parcursul, atât procesatorul, cât și distribuitorul, trebuie să poată dovedi că a păstrat și transportat produsul în condiții corespunzătoare;

- distribuitorul livrează la retailer, iar retailerul îl păstrează și îl pune în vânzare. Pe timpul transportului și păstrării produsului retailerul trebuie să facă dovada că produsul a fost păstrat corespunzător.

Obținerea ingredientelor din surse responsabile este crucială pentru obținerea unor produse de calitate pentru consum. Aceasta ajută procesatorii să garanteze calitatea de care avem nevoie, promovează transparența, reduce riscurile și stimulează inovarea în lanțurile de aprovizionare, atât în beneficiul fermierilor, cât și al comunităților.

Lactatele sunt cu atât mai calitative cu cât zona în care sunt obținute, face parte din zona montană a României.

Terenurile agricole cu valoare naturală ridicată sunt situate în mediul rural, unde agricultura de tip tradițional este principala activitate economică și un factor-cheie în conservarea naturii. Aceste terenuri sunt caracterizate de prezența vegetației naturale și semi-naturale (pășuni), în general foarte bogată în specii, și sunt integrate, în unele cazuri, într-un peisaj mozaicat extins și neîntrerupt ce include elemente naturale (precum marginile de câmpuri, gardurile vii sau din piatră, zone împădurite sau cu arbuști, pâraie) și petece de pământ cultivat și livezi.

Produsele ce provin din astfel de zone cu înaltă valoare naturală, sunt curate, sănătoase, având savoare și specificitate unice, date de solul, clima, cunoștințele tradiționale și îndemânarea transmise de-a lungul generațiilor în gospodăriile familiale mici din peisajele mozaicate. Valorificarea acestor produse permite naturii și comunităților rurale să se dezvolte și să prospere.



Să avem sănătate!

PROGRAMUL PENTRU ȘCOLI AL ROMÂNIEI

JUDEȚUL BUZĂU

AN ȘCOLAR 2023-2024

Material aferent măsurilor educative care însoțesc distribuția de FRUCTE

Consumul de fructe și legume proaspete – importanță și beneficii



Fructele... aceste mine de aur bogate în vitamine, minerale și fibre atât de necesare pentru noi ca să fim energici și sănătoși, indiferent de vârstă. Cinci fructe pe zi sunt suficiente pentru a da corpului nutrienții de care are nevoie pentru a se feri de radicalii liberi care ne dau târcoale.

Efectele pozitive ale consumului zilnic de fructe sunt demonstrate de numeroase studii științifice. Printre acestea putem enumera: reducerea riscului de boli de inimă, infarct și atac cerebral, protecția împotriva unor tipuri de cancer, prevenirea obezității și a diabetului, normalizarea tensiunii arteriale, scăderea riscului de boli renale, afecțiuni osoase etc.

În zilele noastre, indiferent de anotimp, atât pe tarabele din piețe cât și în supermarket-uri găsești fructe și legume proaspete. În aceste condiții nu ar mai trebui să se spună că primăvara organismul suferă și este slăbit din lipsa de vitamine și minerale și că e timpul să-l aprovizionezi pentru mai multă energie și vitalitate. Acest lucru era valabil altădată, astăzi se poate spune că este vorba de neglijență, nepăsare față de propria sănătate sau, pur și simplu, lipsa de informare, chiar dacă media își face datoria și ne atenționează constant să consumăm zilnic fructe și legume ca să fim sănătoși.

Fructele și legumele ar trebui consumate zilnic, ca atare sau sub formă de suc, deoarece au proprietatea de a-i oferi organismului cantitățile necesare de nutrienți care pot să prevină bolile grave, precum diverse forme de cancer sau boli cardiovasculare, si carențele nutriționale.



Fructele și legumele au, de regulă, o valoare calorică mică și de aceea sunt recomandate în curele de slăbire, împotriva obezității sau persoanelor care vor să-și păstreze silueta. Consumul regulat de fructe și legume în detrimentul alimentelor bogate în grăsimi și zahăr, menține o stare de sănătate bună și ferește organismul de îmbolnăviri.

Cele mai optime momente de consumat fructe sunt cele dintre mese, sub forma de gustări. Fructele sunt dulci, energizante, conțin fibre, vitamine, minerale și apă pură. Dacă, după o zi obositoare și stresantă, simți o foame acută de dulce, cel mai bine e să ai la îndemână niște curmale, o mână de stafide sau un măr. Sunt mult mai recomandate decât bomboanele sau produsele de patiserie.

În ceea ce privește consumul de legume, ar trebui să nu-ți lipsească salata de la nici o masă dar nici mâncarea gătită, măcar o dată pe zi mâncare caldă. Astăzi, când avem la îndemână atâtea legume, putem face salată de legume ca și în timpul verii. De neglijat însa, nu sunt nici murăturile, pe care e păcat sa le arunci pentru că le-a trecut timpul.

Daca vrei și-ți place sucul de fructe sau de legume, atunci, ca să fii sigur pe ceea ce consumi, prepară-ți-l acasă din produsele cumpărate din piață. Doar așa știi sigur că ceea ce bei este într-adevăr suc natural. Pentru ceea ce cumperi de la magazine, îmbuteliat, nimeni nu are curajul să-ți garanteze că este ceva natural, chiar dacă eticheta frumos colorată și atrăgătoare, îți spune surâzând că bei ceva natural.



Fructele și legumele de toamnă abundă în substanțe nutritive care ajută organismul să lupte împotriva răcelilor și virozelor de sezon și să facă, în același timp, față altor afecțiuni care se pot agrava toamna din cauza unui sistem imunitar slăbit.

Nu avem nicio scuză să nu mâncăm echilibrat și să nu adoptăm o dietă cât mai sănătoasă, cu ajutorul celor mai delicioase și sănătoase fructe și legume de sezon!

Cele mai sănătoase fructe

Merele sunt disponibile tot anul, însă toamna este singurul moment când le putem consuma proaspăt culese și ne putem bucura cu adevărat de gustul lor autentic.



Merele dulci și zemoase sunt pline de antioxidanți, care întăresc sistemul imunitar și ne ajută să ne ferim de afecțiunile specifice toamnei.

Conțin din plin vitamina C, care ajută organismul să lupte împotriva factorilor externi, asigurând o imunitate de fier.

Atunci când sunt consumate cu coajă, merele devin o sursa de fibre, care alături de pectină (substanță care se regăsește în toate fructele de toamnă cu coaja comestibilă), scade nivelul colesterolului și luptă împotriva bacteriilor din intestin.

De altfel, în coaja mărului se găsesc majoritatea substanțelor nutritive și vitaminelor, așa că data viitoare nu mai curăța mărul înainte să-l consumi.

Dulci și zemoase, **perele** sunt printre cele mai gustoase fructe de toamnă. Sunt bogate în vitamine și antioxidanți, care întăresc sistemul imunitar și ameliorează febra și durerile în gât specifice răcelilor de sezon.



Este de preferat să consumăm perele cu coajă, întrucât conține de patru ori mai mulți fitonutrienți decât pulpa, care contribuie la o bună funcționare a inimii și sistemului nervos.

O singură pară îți va asigura 22% din aportul zilnic recomandat de fibre, necesare pentru funcționarea normală a tractului digestiv.

Strugurii sunt unele dinte cele mai îndrăgite roade ale toamnei, de care ne putem bucura până în decembrie. Strugurii, în special cei negri, conțin fitonutrienți și flavonoide, care reduc nivelul colesterolului și îmbunătățesc funcțiile cognitive.



Beneficiile strugurilor asupra sănătății nu se opresc aici. Aceste fructe ajută la protejarea sistemului cardiovascular, contribuie la reducerea inflamațiilor din corp, la îmbunătățirea vederii precum și la protejarea articulațiilor.

Prunele ar trebui consumate cât mai des în sezonul rece, deoarece conțin printre cei mai mulți antioxidanți și sunt o sursa importantă de vitamina A, C și K, potasiu și fibre.



Aceste fructe întăresc sistemul imunitar, detoxifică organismul și reglează tensiunea arterială datorită conținutului bogat în potasiu.

Prunele stimulează memoria, previn bolile de inimă, fiind foarte sărace în grăsimi, sunt benefice pentru oase, combat anemia și ajută la prevenirea diverselor tipuri de cancer. În plus, după cum bine știm, prunele ajută la prevenirea și tratarea constipației. Stimulează tranzitul intestinal ți conferă un efect laxativ.

Gutuile nu doar că ne feresc de răceli, ci previn anemia și stimulează pofta de mâncare. Gutuile nu conțin grăsimi, sunt foarte sărace în sodiu și conțin o cantitate semnificativă de vitamina C, întărind astfel imunitatea.



Gutuia este considerată un tratament natural împotriva răcelii, iar infuzia de coji și frunze de gutui, în combinație cu mierea de albine, calmează tusea și ameliorează inflamațiile gâtului, destul de frecvente în sezonul rece.

Cele mai sănătoase legume

Dovleacul este bogat în betacaroten și are proprietăți antiinflamatoare și antioxidante. Deși are puține calorii, dovleacul abundă în fibre, minerale și vitamine, fiind recomandat în alimentație pentru controlul colesterolului și controlul greutății corporale.



Semințele de dovleac sunt, de asemenea, o adevărată mină de aur pentru sănătate, fiind bogate în acizi grași Omega-3, care asigură o bună funcționare a inimii, zinc, fier și vitaminele B2, B6 si E.

Întrucât sunt o mare sursă de aminoacizi, semințele de dovleac reduc stresul, stările de nervozitate și tulburările de somn. Pentru a-și păstra beneficiile, semințele de dovleac trebuie consumate în stare crudă.

Ardeii grași si gogoșarii sunt plini de vitamina C și minerale (fier, cupru, zinc, magneziu și potasiu) și au conținut scăzut de calorii. Stimulează metabolismul și au proprietăți antibacteriene, anticancerigene și analgezice datorită conținutului de capsaicina.



Gogoșarul conține luteina, care protejează ochii de apariția cataractei, și vitaminele B6, B2 si B3, care contribuie la metabolizarea alimentelor și transformarea lor în substanțe nutritive.

Fiindcă reduce colesterolul rău, ardeiul gras este recomandat persoanelor cu probleme cardiovasculare. Ardeiul roșu (kapia) conține cea mai mare cantitate de vitamina C dintre toate soiurile de ardei, stimulează imunitatea și asigură o bună funcționare a sistemului digestiv.

Conopida este cea mai valoroasă legumă din familia cruciferelor. Are proprietăți antiinflamatorii și antioxidante și protejează organismul împotriva afecțiunilor cardiovasculare și accidentelor vasculare cerebrale.



Totodată, conopida conține calciu, fosfor, vitamina K, acid folic, vitamina C și, în special fibre, care protejează sistemul digestiv și împiedică dezvoltarea bacteriilor precum Helicobacter pylori.

Conopida ar trebui consumata cât mai des și, de preferat, în stare crudă, astfel încât să nu își piardă proprietățile.

Varza este un puternic antioxidant natural, care ne ferește de răceli și alte infecții ale aparatului respirator.



Este bogata în vitamine, minerale și fitonutrienți care contribuie din plin la menținerea stării de sănătate pe parcursul sezonului rece, dar și la reglarea greutății corporale, fiind foarte slabă în calorii.

Varza inhibă dezvoltarea tumorilor canceroase și oprește inflamațiile din organism datorită conținutului de glutamină, un agent antiinflamator puternic.

Sfecla roșie este una dintre cele mai benefice legume pentru organism, fiind bogată în antioxidanți și nitrați, care îmbunătățesc circulația sanguină, împiedicând formarea cheagurilor de sânge și depunerea colesterolului pe vasele de sânge.



Sfecla roșie este un energizant natural datorită conținutului bogat în vitaminele B și C, magneziu, fier și potasiu. Totodată, îmbunătățește funcționarea ficatului, ajutându-l să distrugă grăsimile depozitate și detoxifică organismul. Conține betacianină, un antioxidant puternic care ajută la prevenirea cancerului, infecțiilor cronice, bolilor intestinului inflamat și afecțiunilor cardiovasculare.

Cartofii dulci conțin carbohidrați sănătoși, care au capacitatea de a regla zahărul din sânge. Fiindcă au un indice glicemic scăzut, aceste legume pot ajuta la prevenirea supradozei de zahăr din sânge. Sunt o sursă bogată în fibre, care stimulează metabolismul și reduc riscul de obezitate. Când sunt consumați cu coajă, ajută la ameliorarea constipației, protejând tractul digestiv.



În consecință, fructele și legumele asigură o sănătate de fier pe tot parcursul sezonului rece. Sunt hrănitoare și conțin toate vitaminele și mineralele de care organismul nostru are nevoie pentru a face față celor mai răspândite afecțiuni specifice acestui anotimp.

Să avem sănătate!