

## ROLUL ALIMENTATIEI CORECTE LA PRESCOLARI

### THE ROLE OF CORRECT NUTRITION IN PRESCHOOLERS

Lăcrămioara Amăzăroaie, prof. inv. preșc,  
Liceul Tehnologic „Vasile Sav”, Roman, jud. Neamț  
Lăcrămioara Amăzăroaie, teacher for preschool education  
"Vasile Sav" Technological High School, Roman, Neamț County,  
SPU "Ion Creangă", master student  
ORCID: [0000-0003-1429-0013](https://orcid.org/0000-0003-1429-0013)

CZU 613.95

#### Abstract

Nutrition has a special importance in maintaining good health, in the correct and harmonious development of the body, in the prevention of certain diseases, and nutritional therapy is a complementary part in curing various diseases.

**Key-words:** nutrition, food education

*Descoperirea unui nou fel de mâncare provoacă unui om mai multă fericire decât descoperirea unei noi stele. Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), Physiologie du Gout, 1825.*

Suntem adulții care ne-am petrecut primii ani din viață într-o lume supusă rigorilor, a interdicțiilor. Nu am suferit niciodată pentru că ni se părea normal, nu știam că poate fi și altfel. Cu mama de mână intram în magazine și nu plângeam după nici o jucărie pentru că nu prea erau. În alimentare totul era tern, nimic colorat, care să te atragă, după care să întorci capul. Adevărul este că nici părinții noștri nu dispuneau de prea multe resurse financiare și ceea ce spuneau ei era literă de lege. Nu comentam niciodată! Televiziunea atât cât era, nu îți împuia capul cu tot felul de reclame la care să te gândești toată noaptea. Mâncam ceea ce ne dădea grădina. Simțim și acum gustul mâncărilor din copilărie, căutăm să-l regăsim, dar nici un stimulator de aromă sau emulgator nu-l poate readuce.

Nu facem apologia acelor vremuri, dar vrem să afirmăm fără teamă că libertatea ne-a împovărat cu multe lucruri, pe care astăzi le simțim din ce în ce mai grele.

Unul dintre acestea ar fi hrana noastră cea de toate zilele. Vorbim de educația copiilor, cum să-i determinăm să mănânce sănătos, ne plângem că tot mai mulți copii suferă de obezitate și de alte boli asociate. De ce? A cui este vina?

Cerem școlii să-i învețe pe copii să mănânce sănătos. Dar v-ați gândit vreodată că am putea să nu fim crezute? Le spunem copiilor că mâncarea de tip fast-food nu este bună, că îi poate îmbolnăvi, dar după ce ies pe ușa grădiniței/școlii, din reclame uriașe, personaje atrăgătoare îi îmbie să încerce un astfel de produs. Și nu este doar atracția vizuală când treci pe lângă un astfel de magazin, simțul olfactiv îți este supus unui adevărat festin. Te abții. Ajungi acasă, deschizi televizorul și din jumătate în jumătate de oră, pe orice canal ai schimba, “vedetele noastre” te provoacă să guști ceva (iaurturi care mai de care colorate, ciocolată, bomboane etc). Cum să-l convingem, mai ales pe copilul de vârstă mică, că ceva nu este în regulă, că cineva nu respectă regula jocului?

Nu am discutat cu copiii despre aceste aspecte, nu ar fi înțeles sau nu ne-ar fi crezut. Am încercat să le dăm variante. Toamna, când piața este plină de legume și fructe, ne-am propus ca și teme de studiu, fructele și legumele. Am încercat să facem prezentări cât mai interesante, să cautăm informații care să fie potrivite cu nivelul lor de dezvoltare, i-am dus în vizită în piață. Undeva la marginea orașului, am cunoscut niște mici producători de legume, le-am propus să ne permită să vizităm grădina lor și să ne dea voie, contracost, să consumăm de acolo din

grădină, aceste produse. Am avut surpriza că preșcolarii au mâncat tot ce li s-a servit ceapă, usturoi, morcov, roșii etc. Părinții au fost surprinși să audă că au consumat ceapă și usturoi, mai ales. Copiii au avut posibilitatea să cunoască și un “altfel de gust”. Tot pentru a-i determina să mai încerce le-am propus să pregătim într-o zi “salată de legume”. Au învățat să spele legumele, să le taie, să le combine, să le asezoneze și ce-i mai important să le consume. Au mâncat tot, pentru că era rezultatul muncii lor. Dacă din copiii participanți, 2-3 vor mai cere acasă salată de legume, munca noastră nu a fost în zadar, înseamnă că i-am câștigat de partea noastră.

La fel am procedat și cu fructele, le-am propus copiilor tema salata de fructe, care a fost și mai bine primită.

Un alt aspect asupra căruia ni s-a părut necesar să insistăm a fost “Educația adulților”. Copiilor nu le poți interzice un lucru sau altul, ar fi “fructul oprit” care l-ar face și mai atractiv și atunci le-am propus părinților “Săptămâna fără chips-uri”, fără mâncare de tip fast-food.

Am inițiat ziua roșie, zi în care copiii veneau la grădiniță (cu legume sau fructe de culoare roșie) cu roșii, varză, mere, rodii... ziua verde când s-a mâncat doar varză, mere, pere, ziua galbenă, ziua portocalie. Nu toți părinții au fost încântați, dar le-am explicat că era doar o experiență de o zi care este posibil să schimbe viața copiilor lor.

Le-am propus părinților să ne întâlnim cu un medic nutriționist care să ne explice cum putem aborda “o rețetă de viață sănătoasă”. Am aflat că nu există rețete miraculoase, că totul depinde de noi, de voința noastră de a mânca, de a găti sănătos.

În unitățile noastre de învățământ preșcolar cu program normal (8 -12,30), nu există bucătărie, așa că am primit cu bucurie propunerea unui grup de părinți de a ne întâlni în fiecare săptămână la un participant la proiect acasă și să încercăm să gătim diferite mâncăruri fără conservanți sau alți aditivi alimentari. A fost o experiență reușită. Am încercat lucruri noi, ne-am împărtășit realizările din viața noastră, dar și temerile legate de viața noastră de zi cu zi. Cel mai important a fost faptul că am comunicat între noi, ne-am susținut, ne-am încurajat. Toți participanții au înțeles puterea exemplului personal asupra copiilor. Degeaba îi interzicem copilului să consume sucuri, dulciuri concentrate, dacă nu-i oferim o alternativă. Un exemplu ar fi sucul făcut de noi în casă pe care să-l consume toți membrii familiei în prezența copiilor, nu doar cei mici, iar adulții băuturi alcoolice sau sucuri din comerț.

E drept că uneori lipsa banilor ne determină să cumpărăm fructe și legume doar pentru copii și să le oferim doar lor sucul obținut. Cum este și normal intervine întrebarea din partea copiilor “Voi de ce nu beți?”. Trebuie să fim adevărați diplomați în găsirea unui răspuns care să-i mulțumească pe copii.

Obiceiul mestecatului gumei este atât de larg răspândit încât este greu de combătut. De aceea, este recomandată moderația în consumarea gumei de mestecat: nu oricând, nu timp îndelungat și nu în timpul unor activități fizice deosebite, în care apare riscul sufocării prin înghițirea accidentală a restului de gumă

Viața sănătoasă nu înseamnă numai mâncare, este și grija pentru corpul nostru. Cum copiii noștri nu i-au decizii singuri, fiind foarte mici, răspunderea pentru sănătatea lor trupească și sufletească revine tot părinților. Din acest motiv i-am invitat tot pe ei la dezbaterile unor teme cum ar fi :”Când copilul dă semne de boală cât aștept pentru a-l duce la medic?”, “Folosesc pentru copilul meu leacuri de la bunica? Au fost eficiente?” ,”Obișnuiți să dați copilului medicamente fără o recomandare de la medic, doar că așa ați citit pe diferite forumuri de pe internet sau că v-a recomandat o prietenă?”

Dezbaterile au fost pro și contra fiecare a venit cu argumente pentru a-și susține ideea. Am învățat din experiența pozitivă a unor participanți, dar și din greșelile împărtășite de alții.

Ideea finală a fost că așa cum respectăm dreptul copilului la viață, la dezvoltare și participare, la educație, așa ar trebui respectat și dreptul la sănătate și îngrijire. Doar că adevărata calitate nutrițională a produselor este adesea ascunsă în spatele etichetelor frumos colorate. Milioane de euro sunt risipiți pe reclame la posturi de televiziune, strategic plasate între emisiunile preferate ale părinților și copiilor, cu intenția de a ne convinge că aceste produse sunt sănătoase, gustoase și foarte dorite. Îi putem acuza pe cei care promovează aceste practici de nerespectarea unui drept al copilului? Ce instituții ar trebui atrase alături de școală în demersul acesteia de a promova alimentația sănătoasă în rândul copiilor?

Sunt întrebări la care merită să medităm în continuare și să încercăm să le găsim și rezolvarea.

Când copilul crește mai mare, învață-l să facă alegeri sănătoase, de exemplu, explică-i ce anume este bine să mănânce și ce alimente este de dorit să le evite și de ce.

Invață-l să acorde atenție etichetelor, eventual explică-i ce înseamnă fiecare “E” și care E-uri sunt pe lista neagră.

O intuiție uimitoare a generațiilor trecute este acum confirmată de științele nutriționiste. Acestea au arătat că ceea ce s-a numit cândva doctrina asemănărilor era în mod uimitor foarte corect. Acum, aceasta afirmă că mâncarea integrală are un tipar care se aseamănă cu un organ din corp sau cu o funcție fiziologică și că acest tipar acționează ca un semnal sau ca un semn, în funcție de beneficiul pe care mâncarea îl oferă consumatorului. Iată doar o scurtă listă de exemple de asemănări ale hranei integrale.

**O felie de morcov se aseamănă cu ochiul uman.** Pupila, irisul și liniile radiale arată exact ca ochiul uman, știința demonstrând acum că morovii măresc considerabil fluxul grupelor sanguine către ochi și funcția acestora.

**O roșie are patru compartimente și este... roșie.** Inima este roșie și are patru camere. Toate studiile arată că roșiile sunt, într-adevăr, hrană pură pentru inimă și sânge.

**Strugurii atârnă în ciorchine, care are forma unei inimi.** Fiecare bobîță arată ca o celulă a sângelui și toate cercetările de astăzi arată că strugurii sunt, de asemenea, o hrană revitalizantă substanțială pentru inimă și sânge.

**O nucă arată ca un mic creier,** cu o emisferă dreaptă și una stângă: creierul mare deasupra și cerebelul, din partea de jos. Chiar și încrețiturile sau cutele unui miez de nucă arată ca neocortexul. Și acum știm că nucile ne ajută să ne dezvoltăm peste trei duzini de transmițători neuronali, care ajută la funcționarea creierului.

**Boabele de fasole chiar vindecă și ajută la menținerea funcției rinichilor și, da, arată exact ca și rinichii umani.**

Țelina, rubarba și alte legume arată exact ca oasele. **Aceste alimente înțețesc, în mod special, duritatea oaselor. Oasele sunt 23% sodiu, iar aceste alimente au 23% sodiu. Dacă nu avem destul sodiu în alimentație, organismul și-l extrage din oase, făcându-le friabile. Aceste alimente completează nevoile scheletului corpului nostru.**

Vinetele, fructele de avocado și perele ținesc către sănătatea și buna funcționare a uterului și cervixului femeii și arată exact ca aceste organe. **Cercetările de astăzi arată că, atunci când o femeie mănâncă un avocado pe săptămână, acesta îi echilibrează hormonii, o scapă de kilogramele în plus în urma nașterii și previne cancerul cervical. Și cât de profund e acesta?... Îi ia exact nouă luni unui avocado să se dezvolte de la nivelul de floare până la cel de fruct copt. Sunt peste 14 000 de constituenți chimici fotolitici de nutriție în fiecare dintre aceste plante (știința modernă a studiat și numit doar 141 dintre ei).**

Cartofii dulci arată ca pancreasul și chiar echilibrează indexul glicemic la diabetici.

Ceapa arată precum celulele corpului. **Cercetările de astăzi demonstrează că ceapa ajută la curățarea deșeurilor din toate celulele organismului. Ceapa provoacă lacrimile care spală straturile epiteliale ale ochilor.**

Ar trebui respectate câteva reguli privind modul în care ne alimentăm sănătos:

- se mănâncă încet, având timp suficient pentru consumarea mâncărurilor, fără stres, fără întreruperi (ridicare de la masă pentru rezolvarea unor probleme), într-o atmosferă de calm și liniște;

- cu 15-20 de minute înainte de masa principală se poate consuma o salată sau un mic aperitiv, pentru a se micșora senzația de foame, mărind satietatea;

- se mănâncă pe săturate, dar nu mai mult, chiar dacă mâncarea este foarte bună și gustoasă;

- se mănâncă la ore fixe;

- nu se "sare" peste mese și nici nu se înlocuiește masa cu o felie de pâine cu unt;

- se mestecă mult și bine, hrana trebuind fărâmitată înainte de a se înghiți, pentru a ușura munca stomacului;

- nu se beau lichide în timpul meselor, deoarece digestia este mai dificilă, producându-se mai mult acid în stomac;

- după ora 17 nu se consumă mese îmbelsugate, bogate în proteine, greu de digerat, iar cu 2 ore înainte de culcare nu se mănâncă nimic;

- se recomandă împărțirea celor 3 mese principale în cantități mai mici, în 5-6 mese pe zi;

- se mănâncă numai când apare senzația de foame, fiind interzisă consumarea alimentelor de plictiseală sau pentru omorârea timpului;

- nu se mănâncă cu lăcomie, iar porțiile de mâncare să fie moderate;

- este indicată ținerea postului o zi pe săptămână, pentru eliminarea toxinelor și odihnirea organelor. Pe durata postului se beau multe lichide, apă plată, sucuri naturale din fructe, ceaiuri, cam 2-3 litri esalonat pe toată ziua;

- seara, înainte de culcare se poate bea o cană cu lapte cald, eventual îndulcit cu miere de albine sau o cană cu ceai din plante medicinale (tei, mușetel).

### **Grupe de alimente**

În principal, alimentele se împart în șase grupe raportate la conținutul lor în nutrienți:

- Prima grupă:

Cuprinde cereale integrale și produse din cereale. Exemple: grâu, porumb, orez, secară, ovăz, orz, mei, pâine, paste făinoase, fulgi de cereale, tărațe, mussli etc.

Elementele nutritive conținute sunt: glucide complexe (în cantitate foarte mare), fibre vegetale, proteine, vitamine (în special complexul B), săruri minerale (calciu, cupru, mangan, fluor, crom etc.). Din acestea trebuie să consumăm zilnic din belșug, adică 6-11 porții. O porție înseamnă: o felie pâine,  $\frac{1}{2}$  cană cereale integrale fierte,  $\frac{3}{4}$  cană cereale uscate,  $\frac{1}{2}$  cană paste făinoase fierte,  $\frac{1}{4}$  cană mussli. Luând ca medie 8 porții cereale pe zi, să vedem din ce le-am putea primi: de exemplu 5 felii de pâine (5 porții), 1 cană grâu fiert (2 porții), 2 găluște griș (1 porție); sau o farfurie pilaf de orez (3 porții), o farfurie mămăligă (2 porții), 3 felii de pâine (3 porții); o farfurie spaghetti (3 porții),  $1\frac{1}{2}$  cana fulgi de ovăz (2 porții), 3 felii de pâine (3 porții). Observăm că nu este greu să ne asigurăm necesarul din această grupă în fiecare zi, atenție însă: este ideal să folosim pâine neagră, pâine graham și în fiecare zi cel puțin un produs cerealier. O precizare: pâinea nu îngrașă – o felie de pâine ne furnizează cca 70 de calorii, tot atât cât și un măr. Îngrașă doar ceea ce punem de asupra ei, de regulă în exces (în primul rând grăsimi), 5-6 felii de pâine consumate zilnic este normal.

- A doua grupă:

Cuprinde legume: cartofi, morcovi, varză, țelină, ceapă, usturoi, spanac, salată, roșii, castraveți, sfeclă, gulie, conopidă, gogoșari, stevie, vinete, bame etc. Elementele nutritive pe care le conțin sunt: fibre, vitamine, săruri minerale (potasiu, calciu, mangan, fier, zinc atc.), proteine în cantități mici și într-o foarte mică cantitate grăsimi. Legume trebuie să consumăm zilnic cca 3-5 porții. O porție înseamnă o cană legume crude,  $\frac{1}{2}$  cană legume crude tocate,  $\frac{1}{2}$  legume fierte,  $\frac{3}{4}$  cană suc de legume. Luând o medie de 4 porții pe zi să vedem din ce ni le putem procura: o farfurie cartofi piure (3 porții), o cană salată verde (o porție) sau o farfurie ciorbă de legume (o porție), o cană sfeclă roșie (2 porții), două chifteluțe de varză (o porție). Consumând zilnic o salată și o mâncare de legume, ne asigurăm cu ușurință porția necesară de legume. Mare atenție însă la alternarea legumelor. Cartoful este leguma cea mai importantă. Trebuie consumat în diferite preparate cel puțin la 2-3 zile o dată. Celelalte legume trebuie variate continuu, în funcție de sezon, în mâncăruri și salate.

- A treia grupă cuprinde fructe:

- proaspete: mere, pere, portocale, lămâi, caise, piersici, cireșe, vișine, banane, kiwi, ananas, prune, căpșuni, gutui, zmeură, fragi etc.

- uscate: prune uscate, mere uscate, stafide, smochine, curmale, etc.

Elementele nutritive pe care le conțin sunt: glucide, lipide (conținut slab), proteine, vitamine, fibre (în cantități mari), săruri minerale. Din fructe trebuie consumate 2-4 porții pe zi. O porție de fructe înseamnă: un fruct proaspăt de mărime medie,  $\frac{1}{2}$  cană fructe din compot,  $\frac{1}{4}$  cană fructe uscate,  $\frac{3}{4}$  cană suc de fructe. Trebuie asigurată o varietate de fructe zilnic, pentru a duce o viață sănătoasă. A se consuma în totdeauna fructe de sezon, eventual a se face cure de fructe.

- A patra grupă:

Cuprinde leguminoase: fasoale, mazăre, soia, linte, bob năut; nuci: alune, arahide, nuci, migdale; semințe: susan, floarea soarelui, dovleac; înlocuitori de carne: tofu (brânză de soia), preparate din soia. Conținutul în elemente nutritive: proteine (conținut foarte mare), fibre (conținut foarte), vitame (B6, E, Ni acina), acid linoleic. Din acesta grupă se consumă moderat 2-3 porții pe zi, o porție înseamnă:  $\frac{1}{2}$  cană leguminoase gătite,  $\frac{1}{3}$  cană nuci sau alune, 2 linguri

unt de alune, ¼ cană semințe, 2 albușuri ou, ½ cană tofu și ¼ preparate soia. Importanța este de asemenea alternarea lor. De exemplu: prima zi: fasole bătută; a II-a zi : pateu de soia; a III-a zi: unt de alune; a IV-a zi: mâncare de mazăre etc, la una din mesele zilei.

- A cincea grupă:

Cuprinde produse lactate și derivate degresate: lapte, lapte bătut, iaurt, brânză de vaci, telemea, caș, urdă, lapte de soia, brânză de soia. Conțin următoarele elemente nutritive: săruri minerale (calciu, fosfor, potasiu etc.), vitamine (A,D,E,B2,B12), proteine. Din această grupă trebuie consumate zilnic 2-3 porții. O porție înseamnă: o cană lapte degresat, o cană lapte de soia, ¾ cană brânză de vaci, 45g de caș, telemea, o cană iaurt.

- A sasea grupă:

Cuprinde: grăsimi și uleiuri vegetale, sare, zahar, miere, dulciuri, înghețată, smântână, unt, ouă. Din această grupă trebuie consumat cât de puțin. Fiecare lingură de grăsime crește cu 5% procentul de calorii care provin din grăsime. Fiecare linguriță de zahăr sporește cu 2% procentul de calorii ce provin din glucide.

Important:

- a se limita deserturile la 2-3 pe săptămână,
- a se consuma cu economie: miere, gem, jeleuri, siropuri, zahăr, dulciuri,
- a se limita consumul de sare la o linguriță pe zi
- a se limita consumul de ulei la o linguriță pe zi
- untul poate fi eliminat complet (fiind o grăsime animală foarte bogată în colesterol) și înlocuit cu succes prin margarină complet vegetală, care nu conține colesterol,
- ouăle, deoarece sunt foarte bogate în colesterol (gălbenușul), trebuie consumate în cantitate mică, cca 3 pe săptămână (a se lua în calcul și cele incluse în preparatele culinare.

### **Cum, când și cât să mâncăm?**

Desigur, ați auzit de persoane care se alimentează vegetarian, dar suferă totuși de multe boli. Este posibil acest lucru? În primul rând, trebuie să avem clar în minte faptul că alegerea unui regim alimentar vegetarian nu ne scutește întotdeauna și în totalitate de posibilitatea îmbolnăvirii. Să nu uităm că nutriția constituie doar unul din cei opt factori (soare, aer, apă, odihnă, activitate fizică, temperanță, echilibru atât mintal cât și spiritual), care ne influențează sănătatea. Regimul alimentar vegetarian scade însă vertiginos probabilitatea îmbolnăvirii. Cum ne putem îmbolnăvi folosind aceste regim? În primul rând, ne pregătim corespunzător alimentele. O altă cauză o constituie greșelile legate de felul în care mâncăm, când și cât mâncăm.

Pentru a ajunge la toate celulele corpului, elementele nutritive din alimente trebuie “desfăcute” în particulele cele mai fine. Ce înseamnă aceasta? În clipa în care mâncarea ajunge în cavitatea bucală trebuie mestecată foarte bine. Fiecare bol alimentar ajuns în gură trebuie mestecat de 40 de ori. Rar, în tihnă, fără grabă. Dacă vom mesteca bine mâncarea, nu va trebui să mâncăm mult (avantaj) și toate elementele nutritive vor ajunge la destinație. Deci, în cavitatea bucală, alimentele trebuie fărâmițate, foarte fin pentru ca la urma urmei, în stomac nu avem dinți. Este mai de folos să nu servești o masă decât să mănânci în condiții neprielnice. Ce se întâmplă dacă nu mestecăm bine? Tot ce nu ajunge în faza minusculă de nutrient trece pur și simplu prin corp și este eliminat. Un alt lucru important este acela că nu trebuie să bem apă în timpul mesei pentru că digestia din stomac este incetinită. Sucul gastric este răcit și diluat prin

îngeraree de apă în timpul mesei. Dacă bem apa în timpul mesei, alimentele vor sta mai mult timp în stomac și astfel îl suprasolicita și îl predispon la îmbolnăviri.

### **Când mâncăm?**

Multe boli provin din nerespectarea unui orar regulat pentru masă. Deci, ideal este să mâncăm la ore regulate. Nu se poate impune o regulă generală pentru ca fiecare om are propriul său program. Însă, în funcție de acesta, fiecare trebuie să-și hotărască un timp pentru fiecare masă. Intervale regulate de masă și timp de repaus pentru organele digestive dau organismului ca întreg un ritm de lucru foarte benefic. Foarte importantă este masa de dimineață, care ar trebui să fie cea mai consistentă. Nici de cum nu trebuie să ne îngăduim să nu servim micul dejun. Primul lucru pe care trebuie să-l facem să ne culcăm mai repede seara, pentru a ne putea trezi mai devreme dimineața, ca să avem timp să mâncăm și timp necesar pregătirii mesei.

Ce mâncăm la micul dejun? Este bine să alegem rețete alimentare pe bază de cereale și fructe, care se pot alterna și cu alte alimente. Important este să mâncăm bine dimineața pentru a nu cere corpului să folosească din materialele de rezervă, proteine în principal, lucru care ne va slăbi sănătatea. Masa de prânz trebuie să fie de asemenea consistentă. Cina, ultima masă a zilei, se va servi cu 3-4 ore înainte de culcare, deci la ora 18-19. Aceasta pentru oamenii cu greutate corporală normală. Pentru cei supra ponderali, cina trebuie servită cu multe ore mai devreme înainte de culcare, în funcție de câte kg are în plus persoana respectivă.

Dacă mâncăm bine la cele trei mese ale zilei înseamnă că nu vom mânca deloc între mese, acesta fiind o altă condiție esențială pentru a păstra o greutate corporală normală.

### **Cât mâncăm?**

Dacă ajungem să ne corectăm deprinderile alimentare legate de cum mâncăm, nu va mai fi o problemă cât mâncăm. Mestecând bine alimentele, nu va mai fi nevoie să mâncăm mult. Este însă important să reamintim cât trebuie să consumăm din cele șase grupe de alimente și cât trebuie să reprezinte din aportul caloric total elementele nutritive.

### **Alimentația – cauza de îmbolnăvire**

Progresele științei și tehnici din ultimele decenii se văd pretutindeni. Modul de viață al generației actuale se deosebește foarte mult de cel al generațiilor anterioare și lucrul acesta poate fi văzut chiar și numai comparând felul în care se hrăneau bunicii sau părinții noștri cu alimentația noastră. Hrana pe care o consumăm astăzi este prelucrată, rafinată, îndulcită, sărată și procesată chimic în fel și chip, pentru a produce senzații gustative bogate în calorii, dar bogate în substanțe nutritive.

Alimentația bogată în grăsime contribuie la apariția bolilor cardiace, a diabetului etc., aceste boli atingând proporții epidemic.

## **BIBLIOGRAFIE**

1. Arborele lumii
2. Alimente pentru o viață sănătoasă - ghid de prevenție și terapeutică, ed. Litera, 2010, Gheorghe Mencinicopschi, G. Puia Negulescu
3. Hrană tămăduitoare - alimente tămăduitoare de la A la Z, utilizări interne și externe, domenii de aplicare, Ed. Gemma Print, 2005, Sonja Carlsson
4. Hrană vie pentru sănătate. 12 superalimente naturale pentru întărirea sănătății, ed. Curtea Veche, 2006. Gillian McKeith,
5. Poftă bună, alimente ce previn și însănătoșesc, Ed. Viața și sănătate
6. Retete pentru familia noastră Ed. Viața și sănătate

## MODALITĂȚI DE STIMULARE A CREATIVITĂȚII LA PREȘCOLARI

### WAYS TO STIMULATE CREATIVITY IN PRESCHOOLERS

*Mihaela Țuscanu, prof. învă. preșcolar*

*Liceul Tehnologic „Vasile Sav” Roman, jud. Neamț*

*Mihaela Țuscanu, teacher for preschool education*

*“Vasile Sav” Roman Technological High School, Neamț County*

ORCID: [0000-0002-0073-7657](https://orcid.org/0000-0002-0073-7657)

CZU 373.2:036

#### Abstract

Stimulating creativity is a complex socio-educational approach, which simultaneously includes the phenomena of activation, training, cultivation and development by updating creative virtualities, for their access from the possible to the real, through effective affirmation.

**Key-words:** stimulating creativity in preschoolers, potential creative

Stimularea creativității este un demers socio-educational complex, ce cuprinde simultan fenomenele de activizare, antrenare, cultivare și dezvoltare prin actualizarea virtualităților creative, pentru accesarea lor de la posibil la real, prin afirmarea efectivă.

Receptivitatea și curiozitatea copilului, bogăția imaginației, tendința sa spontană către nou, pasiunea pentru fabulație dorința lui de a realiza ceva constructiv creativ pot fi “alimentate” și împlinite efectiv, pot fi puse adecvat în valoare prin solicitări și antrenamente corespunzătoare care astfel pot oferi multiple elemente pozitive în stimularea și cultivarea potențialului creativ propriu vârstei preșcolare.

Jocul și învățarea oferă copilului nenumarate prilejuri de a combina și recombina reprezentările pe care le dispune propriile sale imagini, ascultând povești, basme, poezii, reconstruiește mental principalele momente ale narațiunii, le inversează, le omite, le amplifică și inventează altele noi.

Astăzi, mai mult ca oricând, munca are un caracter creator, iar cunoștințele și tehnicile se înnoiesc continuu, grădinița și școala având sarcina să-i pregătească pe copii pentru a face față noilor cerințe, să găsească mijloacele cele mai eficiente pentru dezvoltarea creativității. Procedeele care stimulează procesul căutării, al descoperirii, care trezesc curiozitatea și interesul copiilor, contribuie la formarea unei gândiri originale și productive, însușiri despre care se vorbește tot mai mult în pedagogia contemporană.

Vârsta de 3-6 ani se caracterizează printr-un remarcabil potențial creator. În această acțiune, de mare răspundere, se înțelege că educatoarele din grădiniță le revine misiunea de a depista de timpuriu posibilitățile creative ale copiilor și de a crea toate condițiile optime de dezvoltare. Se știe că la preșcolari și nu numai, creația ca proces mental declanșat și susținut de creativitate se materializează în performanțele pe care le ating copiii în privința cunoașterii progresive a experienței sociale care circulă, în privința modului în care singuri rezolvă situațiile conflictuale apărute în propria gândire între cunoscut și necunoscut. Ceea ce realizează ei în activitatea ludică (în joc, desen, modelaj, activități practice) sunt acte de creație numai pentru ei nu și pentru alții, așa cum cere între altele creația propriu-zisă.