

PUNE PRET PE SANATATE!

Newsletter Nr. 3

Februarie - Mai 2014

ATELIER DE GĂTIT - Rețete rapide și sănătoase

După atâta "muncă", avem nevoie de energie pentru organismul nostru. Așa ca ne-am apucat de gătit într-o zi de sâmbătă din luna februarie! Rețetele pe care le-am încercat au fost foarte gustoase și ușor de preparat. Pe lângă faptul că am gătit, Larisa, facilitatorul nostru pentru această activitate, bucatar la George's Pub, ne-a dat și câteva sfaturi culinare pe care le putem folosi oricând. Spre exemplu: știai că salata trebuie ruptă și nu tăiată cu cuțitul, pentru a se evita oxidarea acesteia? Știai că mierea sau zahărul trebuie dizolvat în zeama de lămâie, înainte de a adăuga apa în limonadă?

Ai aici rețetele pe care noi le-am preparat și te invit să prepari un prânz sănătos, gustos, simplu. Sau poate vrei să îl comanzi la restaurant alături de prieteni. Oricare ar fi alegerea ta, îți urez poftă bună!

Salată cu ton și salată verde

Ingrediente (2 porții):

- 1 conserva de ton în suc propriu - 100 g
- 1 salată verde medie
- 2 roșii
- 100 g măsline negre fără sămburi
- $\frac{1}{2}$ conservă de porumb (150 gr)
- Zeama de la o lămâie
- Ulei - 20 ml
- Sare

Mod de preparare:

Se spală fiecare frunză de salată verde și se rupe fâșii. Se spală roșiile și se taie felii subțiri. Măslinile se spală și se taie rondele. Tonul se desface în fâșii subțiri. Salata verde, roșiile, măslinele, tonul, porumbul din conservă se amestecă cu uleiul, zeama de lămâie și sare după gust.



Salată de fructe

Ingrediente (2 porții):

- 1 măr roșu
- 1 portocală
- 1 banană
- 1 kiwi
- o lingură de miere de albine
- o lingură de coniac

Mod de preparare:

Se spală fructele, se curăță de coajă, se taie cubulețe potrivite sau felii (poți să te joci cu formele). Amesteci fructele cu mierea și coniacul. Așezi salata obținută în boluri/cupe mici de sticlă. Poți servi cu puțină frișcă naturală, dacă preferi.

Limonadă cu miere

Ingrediente (2-3 porții):

- 1 litru apă plată/carbogazoasă
- Zeama de la 2 lămâi
- O jumătate de lime (lămâie verde)
- 2-3 linguri de miere de albine
- 2-3 frunze de mentă proaspătă

Mod de preparare:

Se storc cele două lămâi. Zeama de lămâie și mierea se adaugă într-un blender în care se mixează câteva momente apoi se adaugă apa și se amestecă.

Se servește în pahare cu câteva cuburi de gheață, o frunză de mentă, 1 felie de lime pe marginea paharului - pentru aspect, 1 colorat.

CROSSUL SANĂTĂȚII

Pentru ca am început proiectul nostru cu o activitate "în văzul lumii", ne-am gândit ca și pe final să le mai amintim. Așa că, în luna martie, am ieșit în pas alergător pe străzile Craiovei și am încercat să atragem atenția trecătorilor. Ne-am bucurat când am văzut ca unii s-au oprit să ne privească, să citească mesajul de pe tricoul nostru sau chiar s-au alăturat "paradei" pentru câțiva pași. Ne-au dat satisfacție și ne-au făcut să ne mândrim că mesajul nostru se face auzit.



MIȘCARE ÎN NATURĂ - excursie tematică

Nu am cuvinte să exprim entuziasmul pe care îl trăiesc și acum gândindu-mă la ea!!! Deși unele activități au fost solicitante din punct de vedere fizic, bucuria și expresivitatea nu a disparut de pe fețele noastre! Ce am făcut atât de special? Tiroliană, cățărare, rapel, tir cu arcul, karaoke, disco, foc de tabără, team building, curs de prim ajutor - 3 zile super tari în ultima și cea mai așteptată activitate a proiectului desfășurată în luna aprilie. Iar facilitatorii nostri: **minunați!!!!** Oameni care care își iubesc meseria, care se atașează de tineri și știu cum să le capteze atenția. Vorbesc despre echipa RaduTravel: Nicu, Andrei, Silviu, Radu și Marian. Datorită lor, voiam să rămânem la Taverna Pietrei Craiului din Zărnești, județul Brașov. Și dacă vrei și tu o excursie de neuitat, cu mișcare, adrenalină, prietenie și voie bună alături de această echipă. Îi găsești aici: www.radutravel.ro.



PUNE PREȚ PE SĂNĂTATE!
Proiect finanțat de Comisia Europeană prin Programul Tineret în Acțiune
Nr. de referință: RO-12-E247-2013-R2

CONFERINȚA FINALĂ PENTRU DISEMINAREA REZULTATELO PROIECTULUI

De ce?

- Pentru diseminarea rezultatelor proiectului "Pune preț pe sănătate!";
- Pentru promovarea programelor pentru tineret, finanțate de Uniunea Europeană;
- Pentru încurajarea tinerilor pentru implicarea în proiecte UE;

Unde? Restaurantul „Senator”, Str. Pașcani, Nr. 1 (vis-a-vis de Billa)

Când? Sâmbătă, 24 mai 2014, ora 10.00

Ce s-a întâmplat acolo?

10.00 - 10.15	Înregistrarea participanților
10.15 - 10.30	Deschiderea conferinței - <i>Diana Brătuțu</i> - Asociației EduFor Craiova Prezentarea Programului "Tineret în Acțiune" - <i>Diana Brătuțu</i>
10.30 - 10.50	Uniunea Europeană investește în tineri - Erasmus+: Programul Uniunii Europene pentru educație, formare, tineret și sport 2014 - 2020, <i>Ana Șerban</i> - prof. metodist - Inspectoratul Școlar Județean Dolj - Programul POSDRU - 136067 TRAVAIL - <i>Tranziția la viața activă în vederea integrării pe piața muncii pentru elevii din județul Dolj</i> - <i>Alina Ionescu</i>, manager proiect, Asociația Mereu pentru Europa
10.50 - 11.00	Voluntariat, Implicare, Decizie - Consiliul Județean al Elevilor - <i>Bianca Barbu</i> , Colegiul Național "Frații Buzești" (președinte CJE Dolj, 2012-2013)
11.00 - 11.10	<i>Pauză pentru o gustare sănătoasă</i>
11.10 - 11.30	Pune preț pe sănătate! - prezentarea rezultatelor proiectului - <i>Adelina Deliu, Ana-Maria Sîrbu, Adriana Rădoi</i> , echipa EduFor TiA
11.30 - 11.40	EduFor TiA - O echipă de tineri activi - <i>Iulia Giorgiana Stancu</i> , îndrumător proiect
11.40 - 11.50	Ce a însemnat proiectul pentru noi? - feedback-ul tinerilor participanți
11.50 - 12.00	Evaluarea activității. Concluzii



MAI MULT PREȚ PE SĂNĂTATE!

Și chiar dacă ne vei considera prea îndrăzneți, iată câteva sfaturi ¹pe care le-am adunat pentru noi și pentru toți cei care se gândesc să pună mai mult preț pe sănătate:

Urmează o dietă echilibrată

Dieta zilnică are un cuvânt important de spus asupra stării generale. Aceasta ar trebui să aibă un conținut bogat de fibre, dar sărac în grăsimi. De asemenea, consumă cât mai des legume și fructe.

Nu sări niciodată peste micul dejun!

Mănâncă fructe în loc de dulciuri! Zahărul procesat din bomboane este clar inferior celui din fructe, care conțin vitamine și fibre.

Fă cumpărături cu stomacul plin. Studiile arată că oamenii care mănâncă înainte să meargă în supermarket cumpără mai puține alimente nesănătoase.

Mănâncă pâine integrală în locul pâinii albe. Vei asimila mai multe fibre.

Hidratează-te!

Zilnic, ar trebui să bei între 7- 8 pahare de apă. Ne referim aici la apă, nu la băuturi carbogazoase!

Fă mișcare!

Nu trebuie neapărat să mergi la sală sau să urmezi un program strict. Asigură-te că zilnic faci măcar jumătate de oră de mișcare: plimbări, alergat în parc, bicicletă, orice!

Urcă pe scări, nu cu liftul!

Vei avea picioare mai tonifiate și veți arde calorii.

Parchează-ți mașina mai departe de destinație.

Este o metodă eficientă de a include un exercițiu fizic suplimentar în rutina zilnică.

Mergi mai repede!

Ritmul crescut va reduce nivelul grăsimilor.

Lasă-te de fumat!

Mai trebuie să dăm motive? 😊

Dormi!

Recomandat este să dormi între 7-8 ore pe noapte, fără întreruperi, pentru a-i permite corpului să se odihnească.

Fă exerciții mentale!

Si creierul este un muschi si trebuie „lucrat”. Rezolvă integrale, probleme de perspicacitate, sudoku.

Stresează-te cât mai puțin!

Încearcă, pe cât posibil să eviti stresul. În situații stresante încearcă să te desprinzi pentru câteva minute și să îți eliberezi creierul.

Petrece cât mai mult timp cu familia și cu prietenii!

Relația cu cei dragi ne relaxează, ne face să ne simțim în siguranță, iubiți și ne face să simțim apartenența la un grup.

Zâmbește cât mai des!

Gândește pozitiv!

¹ <http://www.oanacuzino.ro/10-sfaturi-pentru-o-viata-sanatoasa/>
<http://www.evz.ro/cele-mai-bune-15-sfaturi-pentru-o-viata-sanatoasa-1040082.html>



Tot educație.
Nonformală



Tineret
în acțiune

PUNE PRET PE SANATATE!
Proiect finanțat de Comisia Europeană prin Programul Tineret în Acțiune
Nr. de referință: RO-12-E247-2013-R2

In primul rand bucura-te de orice reusita si nu lasa rau-voitorii sa-ti strice dispozitia. Incepe ziua cu ganduri pozitive si incearca sa fii cat mai optimist(a).

Ofera-ti mici recompense!

Dupa ce ai depasit cu bine o perioada stresata sau ai dus la bun sfarsit un proiect dificil, ofera-ti singura o bucurie; mergi la cumparaturi sau iesi cu prietenii/prietenele la cinema.

Închide-ți telefonul din când în când! *Ajută la eliberarea de stres. Citește o carte. Vă vei extinde cunoștințele și, mai important, vei petrece o vreme departe de internet.*

Elibereaza-ti creativitatea!

Fii spontan(a). Monotonia iti afecteaza modul de gandire, activitatile zilnice si poate duce la indispozitie sau chiar depresii.



Eu sunt Adelina Deliu si impreuna cu prietenii mei din echipa EduFor TiA iti multumim ca esti cu ochii pe noi si speram ca ti-am sporit curiozitatea indeajuns pentru a te implica si TU in alte astfel de proiecte. Tineret in Actiune este un program finantat de Comisia Europeana care incurajeaza participarea activa a tinerilor, cetatenia si cooperarea europeana, toleranta, diversitatea culturala, invatarea nonformala, un program cu si pentru tineri. De anul acesta un nou program sprijina astfel de activitati: ERASMUS+.

Cauta mai multe pe:

www.tinact.ro

www.erasmusplus.ro

<https://www.facebook.com/ErasmusPlusRO>

www.anpcdefp.ro

Aaa, si nu uita:



Like us on
Facebook

<https://www.facebook.com/punepretpesanatare>

Editor: Asociația EduFor Craiova
Data: Mai 2014

Acest material a fost realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conținutul său reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului, iar Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației va fi folosit.



Asociația EduFor Craiova - CIF 31005636
Adresa: Str. Magnolia, Nr. 34, Pielești, Dolj, 207450;
Telefon: 0351427609; Website: www.edufor.ro; E-mail: contact@edufor.ro