

CAIET DE LUCRU

CURS

"SuperNutri Mami"

Nume:.....

MOD DE LUCRU

Completeaza spatiile goale cu informatiile din curs;
Completeaza “observatiile” cu ideile tale;
Fa-ti temele si devino SuperNutri Mami, propriul nutritionist al familiei tale.

CUPRINS

MODUL 1: Ce mancam? Alimente bune vs. rele

MODUL 2: Cum faci corect cumparaturile si cum gatesti sanatos

MODUL 3: Cum combini corect alimentele respectand Crononutritia

MODUL 4: Cum tratezi obezitatea

MODUL 5: Mancatul emotional si dependenta de dulce

MODUL 6: Angajamentul “parinte SuperErou”

MODULUL I

Ce mancam?
Alimente bune vs. rele

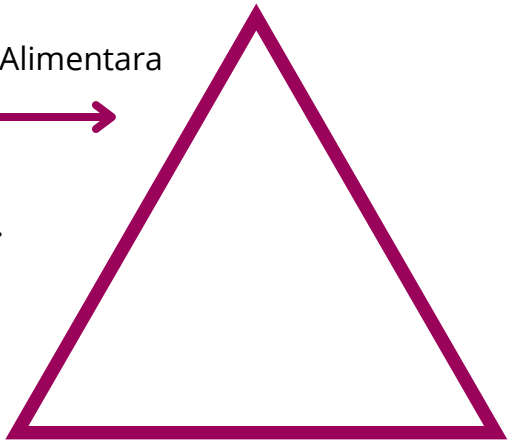
DATA

IMPORTANT

Epidemia de obezitate la nivel global apare pentru că .....
.....

Sistemul sanguin are..... Sistemul limfatic nu are
..... Drenajul limfatic nu poate fi facut fara .....
Fara un drenaj limfatic corespunzator apar .....

Conform cercetatorilor de la Harvard, Noua Piramida Alimentara contine urmatoarele:



Tot in baza piramidei, avem de realizat monitorizarea greutății. Aceasta este de preferat să se realizeze.....
.....
Cantarul care te poate ajuta sa faci aceasta monitorizare este.....

Rezumatul noii filozofii de nutriție globala.....
.....
.....
.....

Carbohidratii simpli sunt.....
.....
.....
Carbohidratii complecsi sunt.....
.....

Grasimile animale devin..... daca sunt.....
Acestea pot creste..... Grasimile trans, consumate in volum de ....., devin pericol iminent. Grasimile vegetale sunt.....
.....
.....

MODULUL I

Ce mancam?
Alimente bune vs. rele

DATA

IMPORTANT

Proteinele animale pot fi gasite in.....
.....
Proteinele vegetale sunt..... Cele..... pot fi gasite in.....
.....
.....
iar cele ..... pot fi gasite in.....
.....
.....

Sistemul sanguin are..... Sistemul limfatic nu are
..... Drenajul limfatic nu poate fi facut fara .....
Fara un drenaj limfatic corespunzator apar .....

Cele 2 categorii de alimente fake sunt.....
.....
.....
.....

Trebuie sa fii atent la.....
.....
.....
.....
pentru a te asigura ca eviti alimentele fake.

EXERCITII

MODULUL I

CE MANCAM? - ALIMENTE BUNE VS. RELE

1. DEFINESTE CEL PUTIN 10 ALIMENTE CARE CONTIN GRASIMI SANATOASE NESATURATE

➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....

2. DEFINESTE CEL PUTIN 10 ALIMENTE CARE CONTIN GRASIMI NESANATOASE SATURATE SI TRANS.

➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....

3. GASESTE INLOCUITORUL SANATOS PENTRU URMATOARELE ALIMENTE NESANATOASE:

- INLOCUIESTE CHIPSURILE CU OLEAGINOASE CRUDE (NUCI, MIGDALE, CAJU, ETC)
- INLOCUIESTE CEAFA DE PORC CU .....
- INLOCUIESTE ARIPIOARELE DE PUI CU .....
- INLOCUIESTE SMANTANA CU .....
- INLOCUIESTE CIOCOLATA NORMALA CU .....

MODULUL I

Ce mâncăm?
Alimente bune vs. rele

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL I

Ce mâncăm?
Alimente bune vs. rele

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL II

Cum faci corect cumparaturile si cum gatesti sanatos

DATA

IMPORTANT

Pentru a face listele de cumparaturi corect, trebuie sa..... stabilesti..... zile si ce ingredient ai nevoie pt fiecare. Este important sa pui ingredientele..... ....

Sistemul sanguin are..... Sistemul limfatic nu are ..... Drenajul limfatic nu poate fi facut fara ..... Fara un drenaj limfatic corespunzator apar .....

A citi corect etichetele produselor inseamna sa verifici urmatoarele..... ....

Atunci cand compari etichetele unor produse similare, trebuie sa le alegi pe cele care nu contin..... si au o cantitate mai mica de..... .....

Pentru alegeri sanatoase la cumparaturi:

- evita - ....
- opteaza pentru - ....

Creeaza propriul joc de mers la cumparaturi cu copilul tau, in functie de personajele sale preferate sau interesele pe care le are in etapa de crestere in care se afla, pornind de la exemplul din curs:..... ....

MODULUL II

Cum faci corect cumparaturile
si cum gatesti sanatos

DATA

IMPORTANT

.....
.....
.....

Vasele din teflon sunt.....
pentru ca.....
.....

Vasele din aluminiu si folia de aluminiu trebuie..... deoarece sunt
asociate cu.....
.....

Un vas care nu este 100% din ceramica se.....
Cand se intampla acest lucru,.....
pot ajunge in alimente si apoi in organismul uman.

BPA inseamna .....
si este .....
BPA-ul se gaseste in .....

Pentru retetele gatite pe aragaz sunt recomandate .....
Pentru retetele gatite la cuptor sunt recomandate .....
Pentru retetele gatite cu aparat pentru preparare la aburi trebuie sa .....
.....
Pentru retetele gatite la multicooker este recomandat ca.....
.....

MODULUL II

Cum faci corect cumparaturile
si cum gatesti sanatos

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL II

Cum faci corect cumparaturile
si cum gatesti sanatos

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL III

Cum combini corect alimentele respectand Crononutritia

DATA

IMPORTANT

Crononutritia este.....

In prima parte a zilei este recomandat sa consumi.....
.....
.....
In a doua parte a zilei este recomandat sa consumi.....
.....
.....

Digestia alimentelor incepe in ....., prin amilaza salivara, care este o enzima digestiva pentru ..... Digestia are un rol foarte important in gura, deoarece ar trebui sa mestecam foarte bine fiecare inghititura de mancare, altfel ingreunam digestia. Din gura, alimentele ajung in stomac, iar daca nu au fost maruntite bine, stocamul are nevoie de mai mult timp, prin miscarile ..... sa marunteasca mancare care ar fi trebuit sa ajunga deja maruntita.

Timpul de digestie - alimentele stau:

- in stomac, timp de .....
- in intestinul subtire, timp de.....
- in colon, timp de.....

Amilaza salivara este.....
.....

In stomac intervine actiunea.....
.....
In stomac are loc digestia.....

Descompunerea totala a alimentelor se face in.....

MODULUL III

Cum combini corect alimentele respectand Crononutritia

DATA

IMPORTANT

Este recomandat ca fiecare inghititura de mancare sa fie mesteca de minim .....
.....

Digestia se continua in stomac unde intervine ..... si ....., care ajung sa descompuna ..... si ....., insa nu la nivel total.
In stomac, este anulata digestia carbohidratilor, pentru ca..... care are un Ph ridicat - alcalin, este anulata de catre ..... care are un Ph scazut - acid.
Din stomac, bucati foarte mici din bolul alimentar ajung prin sfincterul piloric in prima parte a intestinului subtire care se numeste .....
In duoden, se continua descompunerea alimentelor pana la nivelul total, prin actiunea bilei, care descompune ..... si a sucurilor pancreatice are descompun .....
In acest fel, in duoden alimentele sunt descompuse pana la nivelul total, adica proteinele sunt descompuse in ..... , carbohidratii in ..... iar grasimile pana la nivelul total, pentru a fi asimilate.
Din duoden, alimentele descompuse ajung in cealalta parte a intestinului subtire adica ..... si .....
Aceata parte este plina de vilozitati ....., care arata ca un ..... si care are in varf micro-vilozitati .....

Ficatul este “cumputerul” nostru central, la care ajung nutrientii pe care ii mancam si pe care ii ..... in organism acolo unde este nevoie de ei. Asadar, alimentele descompuse ajunse in Jejun si Ileon, vor fi transportate in ....., ceea ce este foarte important, pentru ca in situatia in care alimentatia noastra anterioara nu a fost una sanatoasa, vilozitatile intestinale pot fi ..... din cauza acestei alimentatii. In continuare, restul bolului alimentar ajunge in ....., unde se mai continua o mica parte din digestie. In colon mai este extrasa o gama mica de ..... si ..... si se reabsoarbe intre ..... pe zi, din reziduul intestinal.

MODULUL III

Cum combini corect alimentele respectand Crononutritia

DATA

IMPORTANT

Un circuit nesanatos de combinare a alimentelor poata sa tina pana la ....., ceea ce inseamna ca te afli intr-un dezechilibru total, deoarece in acest timp mananci .....

In acest timp legumele ....., proteinele ..... si asimilezi toti compusii toxici creati in urma acestor procese.

Proteinele se digera in circa ..... , daca sunt combinate cu alimente ....., care nu contin carbohidrati grei (ex orez).

Carbohidratii grei, daca ii combini cu alimente vegetale, precum..... se digera tot in circa ..... .
Daca combini carnea slaba cu un carbohidrat greu, digestia poate ajunge pana la ..... . Insa exista si o varianta mult mai nesanatoasa, in care combini carnea grasa, cum este ....., cu carbohidrati grei prajiti, cum sunt ..... si maioneza, adica grasimi ..... .
Aceasta combinatie nesanatoasa poate sa stea in tubul digestiv pana la ..... timp in care mananci si alte alimente, care sunt blocate si ajung sa ....

Legat de fructe, ele se digera in ....., asadar daca le vei manca dupa masa, chiar daca ai combinat corect alimentele si se digera in circa ....., fructele tot vor fermenta, pentru ca sunt nevoie sa stea inca 3 ore si jumatate in tubul digestiv alaturi de celelalte alimente.
Fructele se mananca fie cu ..... inainte de masa, fie la cel putin ..... dupa masa.

EXERCITII

MODULUL III

CUM COMBINI CORECT ALIMENTELE RESPECTAND CRONONUTRITIA

1. CREEAZA CEL PUTIN 5 COMBINATII SANATOASE DE ALIMENTE

➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....

2. CREEAZA CEL PUTIN 5 COMBINATII NESANATOASE DE ALIMENTE

➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....

3. CARE ESTE CATEGORIA DE ALIMENTE CARE SE DIGERA CEL MAI REPEDE?

➔ RASPUNS: .....
.....

MODULUL III

Retete delicioase pentru bebelusi

DATA

IMPORTANT

Alimentele recomandate pentru inceperea diversificarii sunt.....
.....

Diversificarea poate incepe de la .....
Iti dai seama ca bebelusul este pregatit pentru diversificare in momentul in care.....
.....

Este important ca pana la an de zile copilul sa consume doar.....

Legumele pot fi stocate facand ..... pe care apoi le bagi la.....
Carnea poate fi ..... si apoi bagata la.....

Schema de introducere a alimentelor - etapa de 3 zile:
Luni – Marti – Miercuri:.....
Joi – Vineri – Sambata:.....
Duminica – Luni – Marti:.....
Miercuri- Joi – Vineri / retete noua: alimentul 1.....

EXERCITIU
Noteaza cel putin 12 alergeni alimentari:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

RETETE PENTRU *bebelusi*

RETETE PENTRU *prescolari*

NOTITE

RETETE PENTRU *scolari*

MODULUL III

Cum combini corect alimentele respectand Crononutritia

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL III

Cum combini corect alimentele respectand Crononutritia

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL IV

Cum tratezi obezitatea

DATA

IMPORTANT

Federatia Mondiala a Obezitatii anunta ca pana in anul ....., vor fi in Romania aproape.....
1 din ..... copii din Romania sufera de ....., in timp ce 1 din..... copii sunt .....

Obezitatea Ginoida se regaseste.....
si
.....

Obezitatea Androida este foarte..... deoarece.....
.....

Obezitatea Mixtă combină .....
si este de asemenea .....

Specialistii catalogheaza grasimea viscerala in urmatorii parametri:

- intre 1-3 kg – .....
- intre 3-5 kg – .....
- peste 5 kg – .....

Fiindca organismul copiilor este ....., acestia pot dezvolta inclusiv un numar mare (poate chiar imens) de ....., care in prima faza sunt ....., adica ..... Daca copilul primeste in continuare ..... in exces si are o .....
va dezvolta si.....
In acest caz, copilul este condamnat pe viata sa fie atent la fiecare firimitura de paine pe care o mananca.
Dr. Michael Jensen medic endocrinolog si unul dintre cei mai respectati cercetatori in probleme legate de obezitate la nivel mondial, afirma faptul ca.....
..... Moartea celulelor si productia de celule noi par sa fie ....., iar aproximativ ..... din celulele adipoase se sting in fiecare an, rata de inlocuire a acestora fiind .....

MODULUL IV

Cum tratezi obezitatea

DATA

IMPORTANT

In cazul adultilor, procesul de ingrasare este ..... de cel al copiilor, fiindca adultii ..... deja existente in organism din copilarie si bineinteles, dezvolta alte noi, daca nu .....

Multe studii stiintifice in ceea ce priveste obezitatea confirma faptul ca numarul celulelor grase poate doar sa ....., fara sa aiba capacitatea sa .....
Ele se vor reduce doar in dimensiune (ca un balon), insa nu vor disparea din organism.

Revenind la ingrasarea adultilor, daca nu “detin” multe ..... din copilarie, ingrasarea nu va fi ....., iar pierderea in greutate va fi mult mai.....
.....de realizat ulterior.

Copilul se ingrasa fiindca ..... si vede .....
acest comportament ca a fi ceva “normal”.
Copilul se ingrasa atunci cand nu primeste .....
.....

EXERCITII

MODULUL IV

CUM TRATEZI OBEZITATEA

1. NOTEAZA CEL PUTIN 5 TIPS & TRICKS PENTRU A PREVENI OBEZITATEA

➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....

2. NOTEAZA CEL PUTIN 6 PRINCIPII SIMPLE PENTRU GATIT SANATOS

➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....

EXERCITII

MODULUL IV

CUM TRATEZI OBEZITATEA

1. NOTEAZA CEL PUTIN 10 ALTERNATIVE SANATOASE LA ALIMENTELE NESANATOASE

➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....

2. NOTEAZA CEL PUTIN 8 ALIMENTE NOCIVE PE CARE TREBUIE SA LE ELIMINI COMPLET DIN ALIMENTATIE

➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....
➔ .....

MODULUL IV

Cum tratezi obezitatea

DATA

IMPORTANT

Un raport efectuat de Organizația Mondială a Sanatatii a afirmat faptul ca aproximativ ..... dintre baietii si pana la ..... dintre fetele cu varsta sub ..... nu sunt implicati in activitati fizice de care au nevoie pentru varsta lor.

Cercetatorii confirma ca obezitatea nu se transmite....., ci este un atribut al..... care sunt transmise copiilor prin propriul exemplu al parintilor.

Initial, mancatul compulsiv la copil se datoreaza unor ....., ca mai apoi, aceste nevoi sa sustina ..... si aspectul fizic sa devina ..... a relatiei cu propria persoana.
Principalele nevoi de baza ale unui copil, din punct de vedere emotional, sunt.....
.....
Obezitate ca este mai mult o boala....., decat fizica, fiindca nevoia de a manca din punct de vedere emotional este de a .....

Conform multor studii de specialitate, ... timpului petrecut cu copilul este mai importanta decat ..... petrecute alaturi de el.

Cercetatorii americani de la Universitatea de Stat din Ohio au descoperit ca .... petrecute de parinti cu copiii lor, intre 3 si 11 ani, nu influenteaza.....
....., inclusiv asupra performantelor lor scolare. Timpul nu se mai masoara in ....., ... ci in .....
Atunci cand copiii petrec ..... constant cu parintii lor, acestia au mult mai ..... sa aiba probleme de comportament acasa sau la scoala, deoarece .....

MODULUL IV

Cum tratezi obezitatea

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL IV

Cum tratezi obezitatea

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL V

Mancatul emotional si dependenta de dulce

DATA

IMPORTANT

Mancatul in sine nu este..... Emotia din spatele mancatului.....
.....

Binge Eating inseamna.....sau.....
.....
Mindful Eating inseamna .....

Creierul ajunge sa constientizeze senzatia de..... abia la .....
..... dupa ce ai mancat. Pe langa mancatul distras, la Binge Eating se intampina si un tip de foame .....

TIPS! Daca esti genul de persoana care mananca foarte repede, iti recomand ca dupa fiecare utilizare a furculitei/cutitului/lingurei sa o lasi ..... pana cand termini de ....., dupa care ia-o de la capat.

Foamea fiziologica este atunci cand organismul..... ca sa poti sa functionezi; organismul isi cere ..... Tot aici este inclusa si .....
..... Daca stii ca ai mancat o masa principala si dupa o ora jumatate te ia iar foamea, in 99% din cazuri .....

Foamea vizuala sau ..... Se intampla in momentul in care creierul tau vede un aliment despre care constientizeaza ca tie iti place foarte mult, in acel moment va creste..... si iti va veni o .....
..... Solutia este sa te duci in zona de .....

Foamea olfactiva sau ..... Se intampla cand simti un miros despre care creierul constientizeaza ca tie iti place foarte mult, se intampla acelasi lucru ca la ...
..... In tubul digestiv creste .....

Foamea mintii - in momentul in care suntem ..... creierul ne da ceva de facut prin a ..... Aici intra si ..... In momentul in care te simti.....
creierul tau iti va da de lucru.

MODULUL V

Mancatul emotional si dependenta de dulce

DATA

IMPORTANT

Tot in zona de foame a mintii sunt ..... care duc in perioada .....
Toate tipurile de foame compulsiva sunt din zona .....

Foamea inimii este cel mai ..... Acesta duce chiar la ..... Foamea inimii este foamea prin care vrei sa..... ..... Acest ..... se naste fie in ..... pentru ca nu ai primit emotiile de baza .....
Oamenii care ajung la obezitate avansata de cele mai multe ori au acest tip de foame emotionala si trebuie depistata .....

Foamea premenstruala survine ca urmare a unor ..... care apar in perioada in care femeile sunt la menstruatie.

MODULUL V

Mancatul emotional si dependenta de dulce

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL V

Mancatul emotional si dependenta de dulce

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL VI

Angajamentul “Parinte SuperErou”

DATA

IMPORTANT

Primii ..... de viata sunt cei mai importanti din punct de vedere al.....
..... Este cea mai importanta perioada, fiindca
..... in baza carora va functiona toata viata.

Practic, copiii vin pe lume fara un ..... si isi vor dezvolta acest ..... cu ajutorul exemplelor din jurul sau.
Tu esti Unviersul lui si tot ce vede la tine ia de bun si va ..... acel comportament toata viata.

Asa cum am mai discutat, copilul nu se naste ....., ci perfect din toate punctele de vedere. “Defectarea” lui are loc pe parcurs din cauza .....
..... si a ..... de la .....
.....

Din pacate, multi parinti nu inteleg .....
si au obiceiuri ..... in fata copiilor, dupa care se intreaba de ce acesti copii ajung la....., la dependente periculoase, la tulburari de comportament sau la .....

Cu siguranta copilul va adopta un astfel de comportament, fiindca .....,
deci nu poate alege. Si nu doar ca nu poate alege, nu are nici.....
sa faca diferenta intre....., deci va face ceea ce a vazut acasa.
Si ii va placea sa faca asta, fiindca ii da .....
..... pentru ca in mediul acesta a crescut.

Imbraca hainele parintelui SuperErou si nu le mai da jos nicioada!

MODULUL VI

Angajamentul “Parinte SuperErou”

DATA

MAI MULTE OBSERVATII

MODULUL VI

Angajamentul “Parinte SuperErou”

DATA

MAI MULTE OBSERVATII