

III. CATEGORIA SPORT ȘI SĂNĂTATE – CUMPĂRĂTURI INTELIGENTE

De ce cumpărături inteligente?

Supermarketurile sunt pline de o varietate de alimente, iar pentru a le alege pe cele mai sănătoase este important să știm să citim etichetele. Astfel, ne putem obișnui să optăm pentru alimentele mai sănătoase, care să ne dea energie și să ne ajute să prevenim obezitatea și afecțiunile asociate ei. Chiar dacă la prima vedere poate părea dificil să interpretăm listele cu ingrediente, câteva noțiuni de bază vor face diferența când vine vorba de cumpărături mai sănătoase.

Care sunt pașii organizării evenimentului?

1. Găsește o idee – Pentru un eveniment reușit, cu impact cât mai mare, se recomandă găsirea unui concept al evenimentului. Gândește-te la idea generală din spatele campaniei (alegeri mai sănătoase la cumpărături, să învățăm să mâncăm sănătos) și la un nume pentru eveniment (Cumpără sănătos, Hrană pentru sănătate, Ingrediente și decizii).
2. Când și unde? Alege o dată pentru eveniment care nu coincide cu o perioadă aglomerată pentru elevi (teze, olimpiade școlare etc). Evenimentul poate avea loc într-o sală de clasă, într-un amfiteatru, la un club școlar etc.
3. Ce activități să aleg? Poți organiza sesiuni educative privind etichetarea alimentelor. Elevii se vor informa despre cele mai comune E-uri și substanțe care apar pe etichetele produselor și vor pregăti materiale informative despre acestea, apoi le vor comunica și celorlalți colegi. Astfel, împreună vor învăța să aleagă alimentele sănătoase în detrimentul celor nocive. Alternativ, instituția poate invita un voluntar pregătit în domeniul siguranței alimentare care să le vorbească participanților despre aceste subiecte. Durata unei activități este de minim 1 oră.
4. Programul - Pune la punct un program bine organizat pentru activități și nu uita să ții cont de orarul elevilor.
5. Promovarea - Prezintă activitățile fiecărei clase. Creează un poster sau un flyer cât mai atrăgător și pe gustul tinerilor. Folosește-te chiar și de online (Facebook, site-ul școlii etc).
6. Perioada de înscriere - Alocă o perioadă suficient de mare pentru înscrieri și continuă promovarea.
7. E totul gata? Verifică cu atenție dacă fiecare detaliu e pregătit pentru desfășurarea atelierelor.
8. Discută cu părinții elevilor/ copiilor înscriși la activitate și obține în scris acordul de participare și de utilizare a imaginii din partea acestora. Nu uita să faci fotografii și filmulețe. Acestea sunt dovada realizării acțiunii și urmează să le urci pe platforma olimpiadelek.ro. Aceste documente sunt obligatorii pentru validarea unei activități.

9. Premii – Pentru a-i motiva pe elevi să participe, gândește-te la un sistem de recompensare, astfel încât cei mai activi să primească o diplomă sau un obiect simbolic de recunoaștere a meritelor.

10. Start la activități!

11. Festivitate de premiere – Felicită toți participanții pentru implicare, mulțumește-le și acordă-le premiile.

SĂ FACEM UN CHECKLIST:

PAȘII IMPLEMENTĂRII	
	Găsește un concept care să facă activitatea mai atractivă
	Caută un voluntar pregătit în domeniul alimentar, care să țină atelierul
	Alege o locație bună pentru activitate/activități
	Fă un calendar al implementării – de la înscriere până la zilele de desfășurare
	Semnează acordurile de participare și de utilizare a imaginii copiilor – ambii părinți
	Promovează activitățile pentru a atrage cât mai mulți participanți
	Supraveghează desfășurarea activității/activităților
	Premiază cei mai activi elevi

RESURSELE NECESARE	
	Materiale de promovare: afișe, flyere, prezentare
	Invitat voluntar pregătit în domeniul siguranței alimentare
	Sală pentru susținerea prezentării
	Laptop, proiector, hârtie, pixuri markere,
	Printează diplome pentru cei mai implicați elevi
	Un număr minim de 5 participanți pentru a organiza activitatea/activitățile