

# MOVEMENT FOR IMPROVEMENT



## RAPORT

### NUTRITIE SI SPORT

### OLANDA 2023



## SPORT ȘI NUTRIȚIE

Titlul proiectului: **„Movement for Improvement”**

Beneficiar finanțare nerambursabilă: echipa de proiect - elevii clasei a IX-a 13, 6 cadre didactice  
Coordonator de proiect: **Monica Diaconu**

Scopul proiectului a constat în organizarea unei excursii de studiu în Olanda, cu teme de cercetare stabilite anterior de elevii implicați. Cele trei teme de cercetare sunt: Sport și nutriție, Biciclete și Grijă în societate (față de persoanele încadrate în situații de risc, persoane cu dizabilități, dar și pentru elevii/tinerii cu cerințe educaționale speciale).

### Desfășurare:

Proiectul „Movement for Improvement” s-a desfășurat pe parcursul anului școlar 2022-2023 și a avut trei etape:

1. Activități desfășurate pe parcursul anului școlar: alegerea temelor de studiu, cercetarea acestora, organizarea întâlnirilor cu specialiști din domeniile alese, strângerea de fonduri și sponsorizări pentru deplasarea echipei în Olanda, planificarea și organizarea excursiei de studiu în Olanda.
2. Desfășurarea excursiei în Olanda (25 iunie - 8 iulie): întâlniri cu specialiști, vizite de studiu, realizarea interviurilor conform programului excursiei (anexa 1).
3. Activități desfășurate după revenirea echipei din Olanda: prezentarea documentarului și elaborarea prezentului raport.

### Tema de cercetare: Sport și nutriție

Pe parcursul vizitei în Olanda, echipa de proiect a desfășurat mai multe activități legate de această temă:

- Vizita la Complexul sportiv universitar USC din Amsterdam.
- Interviu cu managerul Complexului sportiv universitar USC Amsterdam.
- Participare la workshop-ul Eromesmarko, Wijchen.
- Interviuri realizate la supermarketuri, piețe și magazinul de brânză.
- Observații și reflecții personale.







## Infrastructura sportivă:

- Vizita la complexul sportiv universitar USC din Amsterdam a oferit oportunitatea de a vedea cum este organizat un spațiu dedicat activității sportive în cadrul unui campus universitar. Spațiile dedicate activității sportive erau disponibile atât în exterior, cât și în interior, oferind studenților acces la toate facilitățile. În interior, spațiul a permis studenților să aleagă tipul de activitate sportivă pe care doreau să o practice pe etaje.
- Existau terenuri de fotbal interioare care puteau fi reconfigurate în două terenuri de baschet sau patru de handbal. De asemenea, exista o sală dedicată cățărării, cu un traseu reconfigurat la fiecare două săptămâni pentru a încuraja activitatea fizică. Aparat specific sălii de forță erau disponibile, iar sala de ridicat greutăți era amplasată lângă sala de fizioterapie, având o podea specială pentru absorbția impactului dintre greutăți și sol.
- Infrastructura sportivă este foarte dezvoltată, lucru remarcat de echipa noastră încă din primele zile petrecute în Olanda. Sălile de fitness și sport sunt întâlnite atât în spații private, mall-uri, spații comerciale, cât și în locuri publice. Un aspect impresionant a fost descoperirea sălilor de fitness în gări sau stații de autobuz, unde călătorii se opreau pentru a-și desfășura rutina de exerciții.
- În tot Amsterdamul, există spații special amenajate în aer liber cu aparate de fitness, terenuri de volei, baschet, tenis sau fotbal, inclusiv în zonele periferice.
- Pădurea Amsterdamului, pe lângă zona de agrement, deține spații amenajate pentru diverse activități sportive accesibile și frecventate de toate vârstele. Varietatea spațiilor dedicate mișcării, organizarea lor și starea de menținere arată o preocupare intensă pentru infrastructura sportivă. Susținerea practicării exercițiilor fizice este evidențiată și prin instalațiile fixe, unde copiii exersează deprinderi motrice utilitare.







## Nutriția:

Echipa proiectului a efectuat mai multe vizite în magazine alimentare, cafenele și supermarketuri pentru a cerceta accesibilitatea produselor sănătoase în aceste spații. Din observațiile notate, aceste locații promovează consumul de alimente sănătoase, amplasând produsele precum legumele, fructele, mâncarea gătită, lactatele și produsele bio în zone foarte accesibile. Produsele de tip junk food erau fie plasate în spațiul periferic al magazinului, fie pe rafturile inferioare.

Un aspect remarcabil este legat de prețul accesibil al produselor sănătoase comparativ cu veniturile medii lunare din țară, acestea fiind uneori mai ieftine decât mâncarea de tip junk food sau fast food.

În magazinele de tip supermarket, produsele din categoria tutunului nu sunt promovate și nu beneficiază de promoții publicitare. Toate categoriile de tutun au același ambalaj negru și sunt vândute în spații speciale din magazin. Acestea nu sunt expuse vizual, fiind depozitate în dulapuri opace, iar prețul este foarte ridicat pentru a descuraja fumatul. Cu toate acestea, în spațiile turistice,

există numeroase magazine de tip fast-food.

O altă practică legată de nutriție constă în amenajarea piețelor speciale de legume și fructe în orașe. Echipa noastră a vizitat piața orașului din Utrecht și Rotterdam, realizând interviuri cu comercianții care au afirmat că produsele sănătoase sunt foarte căutate. De asemenea, peștele proaspăt și fructele de mare sunt populare datorită localizării geografice a țării în apropierea mării.

În ceea ce privește alegerile personale legate de alimentație, persoanele intervievate au menționat că sunt preocupate de un stil alimentar sănătos și echilibrat. Un obicei întâlnit în majoritatea familiilor este acela de a lua masa în familie zilnic, pregătită acasă.

O practică națională legată de nutriție și alimentație constă în monitorizarea stării de sănătate a fiecărui elev, în special în zonele cu risc de supraponderalitate, unde se iau măsuri benefice pentru sănătatea acestora.

Olanda este renumită pentru producția de brânză, iar acest produs face parte din dieta lor obișnuită. Există o varietate largă de brânzeturi olandeze, precum Gouda și Edam, care sunt consumate frecvent. Parte din echipa de proiect a vizitat un magazin tradițional de brânză Kaasboerderij Sloten, unde a realizat un interviu cu proprietarul care moștenise magazinul de familie.



## Educația fizică și sportul:

În Olanda, educația fizică și sportul reprezintă aspecte importante ale sistemului de învățământ și ale societății în general.

Educația fizică este o parte obligatorie a curriculumului pentru toți elevii din școlile primare și secundare din Olanda. Aceasta implică participarea regulată a elevilor la orele de educație fizică. Scopul este de a promova un stil de viață activ și sănătos încă din copilărie și de a dezvolta abilități motrice și aptitudini fizice.

În general, fiecare școală poate oferi o varietate de activități sportive. Copiii olandezi participă obligatoriu la 90 de minute de ore de educație fizică pe săptămână și au acces la sport extracurricular în ciclul primar, gimnazial și liceal. Un aspect esențial este formarea profesorilor, aceștia fiind pregătiți să înțeleagă și să utilizeze abilitățile sociale în instruirea subiecților cu care lucrează. Orele de educație fizică sunt predate doar de personal calificat.

### Clase sportive:

Olanda oferă școli cu clase sportive specializate pentru elevii care doresc să se concentreze mai mult pe o anumită disciplină sportivă.

### Cluburi sportive:

Pe lângă programul școlar, Olanda dispune de o gamă variată de cluburi sportive și asociații sportive. Copiii și adolescenții sunt încurajați să se alăture acestor cluburi pentru a practica sportul preferat în mod regulat și pentru a participa la competiții locale sau naționale. Cluburile sportive din Olanda sunt foarte diverse.

### Sportul ca stil de viață:

În cultura olandeză, activitatea fizică este văzută ca un mod natural de a trăi o viață sănătoasă și echilibrată. Oamenii de toate vârstele petrec mult timp în aer liber, iar sportul nu este practicat doar la nivel de performanță.

Atitudinea societății olandeze față de mișcare, activitate fizică și sport este una foarte pozitivă, promovând orice tip de activitate fizică nu doar în rândul elevilor, ci pentru toate vârstele.

Câțiva membri ai echipei de proiect au alergat în fiecare dimineață pe străzile cartierului Aalsmeer în care echipa a fost cazată. Aceștia au observat un număr considerabil de persoane de toate vârstele care practicau alergatul de dimineață, indiferent de condițiile meteo.

Mersul pe jos și pe bicicletă promovează un stil de viață activ, așa cum se regăsește în prezentul raport pentru tema Biciclete.





## **Câteva aspecte notabile, reflectate de elevii și profesorii implicați pe tema dată sunt:**

"În experiența unei mame din Olanda, copiii la școală depun efort semnificativ pe parcursul orelor de educație fizică, fiind una dintre orele pe care se pune accent. De asemenea, mi s-a precizat faptul că toți copiii trebuie să absolve cursuri structurate pe diferite nivele de dificultate la disciplina înot."

**- Darius Radu**

"Primul lucru pe care l-am observat a fost accesibilitatea produselor sănătoase, deși nu am ținut cont de preț. Mie mi s-a părut că era de cel puțin de două ori mai ușor să țin un regim de alimentație sănătoasă decât la noi în Timișoara. Magazinele de acolo ofereau o multitudine de salate, băuturi proteice și fără zahăr. Salatele lor erau foarte calitative și puteau reprezenta o cină sau un prânz. La același nivel de observații personale, în cartierul nostru, eu, împreună cu Darius și Vanessa, obișnuiam să ieșim la alergat; acolo, am putut observa că nu eram singurii care făceau asta. Chiar dacă eram mai matinali decât olandezii obișnuiți, în momentul în care ne întorceam la hotel, numărul de persoane care alergau pe lângă noi crescuse foarte mult. În plus, în ultima zi în care am prins ploaie, pe lângă stația de autobuz, am observat cum lumea alerga, ceea ce arată că ei nu țin cont de vreme."

**- David Pongor**

"Primul lucru pe care îl vedeam când intrați într-un magazin era un frigider plin cu mâncare sănătoasă și sucuri naturale. Fructele și legumele erau stropite constant cu apă pentru a rămâne proaspete, un lucru pe care l-am observat în Albert Heijn din Utrecht."

**- Vanessa Hodovici**



*Mulțumim celor care ne-au susținut:*

### Sponsorii noștri



### Partenerii noștri



*Vă mulțumim că ați făcut această proiect posibil*