



*ERASMUS+ Parteneriate strategice VET*

**IENE 8 - “Creșterea capacității familiilor de migranți și refugiați de îngrijire a copiilor”**

---

**Unitatea de învățare de mici dimensiuni nr. 2.1.**

**NUTRIȚIE & IGIENĂ**

---

**AUTORI:**

**SAMARTZI CHRISTINA / SAKELLARAKI OURANIA**

**MDM GREECE / DOCTORS OF THE WORLD – DELEGAȚIA GREACĂ**

**AUGUST 2019**



National and Kapodistrian  
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

## CUPRINS

Titlul: 2.1. Nutriție & igienă (0-24 luni) .....	3
Obiectivele învățării.....	3
Ce este nutriția & igiena? .....	3
Puncte cheie .....	5
Activitatea.....	5
Reflecție asupra unei probleme din acest instrument de învățare.....	5
Autoevaluare .....	6

## TITLUL: 2.1. NUTRIȚIE & IGIENĂ (0-24 LUNI)

### 2.1. NUTRIȚIE & IGIENĂ

#### OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

1. Primul obiectiv al acestui modul de învățare este prezentarea aspectelor cheie pentru nutriție și igienă pentru sugarii cu vârste între 0 și 24 de luni.
2. Al doilea obiectiv este identificarea principiilor de bază pentru părinții refugiați și migranți, pentru a aborda aspectele de nutriție și igienă ale copiilor lor.
3. Al treilea obiectiv al acestei unități de învățare este de a sensibiliza părinții refugiați și migranți cu privire la aspectele nutriției și igienei.

#### CE ESTE NUTRIȚIA & IGIENA?

Definiția cheie pentru nutriție este: „procesul de furnizare sau obținere a alimentelor necesare sănătății și creșterii” (<https://www.dictionary.com/>). Mai mult decât atât, nutriția este hrănirea sau energia care este obținută din alimentele consumate sau procesul prin care se consumă o cantitate adecvată de hrană și energie. Un exemplu de nutriție sunt nutrienții găsiți în fructe și legume, consumul unei alimentații sănătoase.

Definiția cheie pentru igienă se referă la: „condiții sau practici favorabile menținerii sănătății și prevenirii bolilor, în special prin curățenie” (<https://www.dictionary.com/>). Mai mult decât atât, igiena este practica de a vă păstra curați, la fel și mediul care vă înconjoară, în special pentru a preveni îmbolnăvirea sau răspândirea bolilor. Atenție la igiena personală.

Relevanța elementului de mai sus pentru proiectul IENE 8 rezidă în importanța acestor probleme în contextul asistării părinților refugiați și migranți cu abilități parentale.

#### NUTRIȚIA

Nutriția este procesul de preluare a nutrienților din alimentele pe care le consumăm. Aflați despre cele șase substanțe nutritive necesare pentru energie, întreținerea țesuturilor și reglarea proceselor corporale: carbohidrați, grăsimi, proteine, apă, vitamine și minerale. Cele șapte elemente principale de nutriție de care are nevoie un organism includ: apa, carbohidrații, proteine-aminoacizi, grăsimi, vitamine, minerale și acizi grași Omega-3.

Pe baza recomandărilor globale de hrănire pentru sugari și copii mici, elaborate de Organizația Mondială a Sănătății în 2002, a fost elaborat în 2004 ghidul “Infant and Young Child Feeding” (IYCF). Ghidul subliniază următoarele strategii:

- Alăptarea exclusivă în primele șase luni (alăptarea exclusivă este definită ca oferind numai lapte matern și fără alte alimente sau lichide, inclusiv apă, cu excepția medicamentelor).

- Începeți hrănirea complementară optimă la șase luni, cu continuarea alăptării în primii doi ani sau mai mult (hrănirea complementară înseamnă a da un aliment solid sau semisolid unui copil, în plus față de laptele matern).

**Subnutriția mamei și copilului.** Subnutriția contribuie la mai mult de 50% din toate decesele la copii cu vârsta sub cinci ani. Acest lucru ca impactul asupra copiilor să fie mai mare și face boala mai periculoasă. Un copil subnutrit se luptă să reziste la un atac de pneumonie, diaree sau altă boală - iar boala prevalează adesea. Subnutriția este cauzată de o hrănire și îngrijire deficitară, agravată de boală. Copiii care supraviețuiesc pot deveni blocați într-un ciclu de boală recurentă și creștere lentă, diminuându-și sănătatea fizică, dăunând ireversibil dezvoltării și abilităților lor cognitive și afectând capacitățile lor ca adulți. Dacă un copil suferă de diaree - din cauza lipsei de apă curată sau a unei igienizări adecvate sau din cauza unor practici de igienă proaste - acesta va pierde nutrienții din corpul său.

**Importanța unei alimentații bune.** Ceea ce mâncăm și bem pentru a ne ajuta să ne menținem în viață, pentru a ne ajuta să creștem, să ne dezvoltăm, să lucrăm și să ne jucăm se numește hrană. Mâncarea este orice este comestibil. Include toate alimentele și băuturile acceptabile pentru acea societate, cultură sau religie.

Mâncarea ne oferă un sentiment de confort și satisfacție. Mâncarea anumitor alimente ne stabilește identitatea. Ce mâncăm și cum mâncăm ne constituie obiceiul alimentar. Majoritatea obiceiurilor noastre alimentare sunt învățate în casă de la părinții noștri. Pe măsură ce creștem, experiența și învățarea noastră ne ajută să schimbăm unele dintre aceste obiceiuri alimentare. Învățați despre alimente și nutriție pentru a putea învăța și ajuta mamele să își schimbe obiceiurile alimentare în bine.

Un nutrient este o componentă chimică activă în alimente care joacă un rol structural sau funcțional specific în activitatea organismului. Zaharurile, amidonul și fibrele sunt adesea grupate, deoarece sunt toate carbohidrații. Vitaminele și mineralele sunt necesare în cantități foarte mici și se numesc micronutrienți.

## IGIENA

**Ce este igiena personală?** Igiena personală este un concept care este frecvent utilizat în practicile medicale și de sănătate publică. De asemenea, este practică pe scară largă la nivel individual și acasă. Ea presupune menținerea curățeniei corpului și a hainelor noastre. Igiena personală este personală, după cum îi spune și numele. În acest sens, igiena personală este definită ca o condiție care promovează practicile sanitare pentru sine. Fiecare are propriile obiceiuri și standarde pe care le-a învățat singur sau pe care le-a învățat de la alții. În general, practica igienei personale este utilizată pentru a preveni sau minimiza incidența și răspândirea bolilor transmisibile.

**Importanța pentru sănătatea publică a igienei personale.** Cunoașterea și practica igienei personale sunt vitale în toate activitățile noastre de zi cu zi. Scopurile sunt:

- Prevenirea bolilor cu transmitere orală. Degetele pot fi contaminate cu fecale, fie direct, fie indirect. Activitățile din timpul defecării și spălării fundului copiilor sunt oportunități suplimentare pentru contaminarea degetelor care facilitează transmiterea infecțiilor.
- Valori estetice ale igienei personale. O persoană cu mâinile curate este mândră în timp ce mănâncă, deoarece se simte încrezătoare în prevenirea bolilor. Un profesor dintr-o școală este întotdeauna fericit să-și vadă elevii cu fețe și ochi curăți și îmbrăcați în haine curate. O mamă este mulțumită mental să-și hrănească copilul cu mâinile curate, deoarece asigură păstrarea sănătății copilului său.
- Impact social. O persoană cu o igienă personală slabă ar putea fi izolată de prieteni, deoarece a-i spune persoanei despre situație este un aspect sensibil și dificil din punct de vedere cultural.

## PUNCTE CHEIE

### În ceea ce privește alimentația:

1. Alimentele conțin substanțe chimice numite nutrienți și acestea se găsesc în cantități și combinații variate în diferite alimente. Nutrienții sunt partea alimentelor pe care organismul o folosește pentru: a construi țesuturi, a produce energie și a se menține sănătos.
2. Mama inițiază alăptarea în termen de o oră de la naștere. Inițierea alăptării în decurs de o oră protejează copilul de boli prin furnizarea primului lapte gros, gălbui (colostru), care este echivalent cu primul vaccin al sugarului.
3. Mama alăptează frecvent, zi și noapte. Mama trebuie să permită sugarului să alăpteze la cerere (de câte ori dorește sugarul). Acest lucru înseamnă alimentarea la fiecare două-trei ore (de 8-12 ori în 24 ore) sau mai frecvent, dacă este nevoie, mai ales în primele luni. Mama trebuie să alăpteze frecvent pentru a stimula producția de lapte.

### În ceea ce privește igiena:

1. Igiena personală este o necesitate pentru activitățile noastre zilnice. Este foarte importantă pentru protecția sănătății noastre și ajută la prevenirea răspândirii bolilor transmisibile.
2. Igiena personală se aplică tuturor părților corpului, dar igiena mâinilor este probabil cea mai importantă pentru sănătatea publică.
3. Procedurile care se aplică în igiena personală (cum ar fi spălarea mâinilor și igiena orală) trebuie urmate strict pentru a obține cele mai bune rezultate.

*Vă rugăm să consultați și prezentarea PowerPoint relevantă pentru această unitate de învățare.*

## ACTIVITATEA

### ÎNTREBĂRI PRIVIND NUTRIȚIA

1. Care sunt consecințele diferitelor tipuri de malnutriție?
2. De ce este subnutriția cronică o problemă serioasă pentru țările în curs de dezvoltare?

### ÎNTREBĂRI PRIVIND IGIENA

1. Identificați cel puțin 6 componente ale igienei personale.
2. Scopul spălării mâinilor este de a scăpa de microorganisme. Să presupunem că doriți să educați membrii familiei cu privire la spălarea corectă a mâinilor și să demonstrați procedura corectă de urmat. Ce le vei spune să facă?

## REFLECȚIE ASUPRA UNEI PROBLEME DIN ACEST INSTRUMENT DE ÎNVĂȚARE

Utilizați acest spațiu pentru a scrie răspunsurile dvs. la întrebările activităților de mai sus.

NUTRIȚIE

IGIENĂ

## AUTOEVALUARE

**NUTRIȚIE:** Gândește-te la unele dintre tipurile de alimente consumate de obicei în comunitatea ta. Ce nutrienți au aceste alimente și ce nutrienți credeți că ar putea să lipsească?

**IGIENĂ:** Într-o zi la o nuntă, observați unii invitați care se aliniază pentru spălarea mâinilor, în timp ce alți oameni au început deja să mănânce fără să se spele pe mâini. Printre cei care s-au spălat pe mâini, unii au folosit săpun, în timp ce alții au folosit doar apă curgătoare fără săpun. Sunt aceste practici de spălare a mâinilor acceptabile sau nu?

### Referințe

1. Ghid de hrănire pentru primul an:  
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=feeding-guide-for-the-first-year-90-P02209>
2. Instrucțiuni privind hrănirea sugarului:  
[https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the\\_guidelines/n56b\\_infant\\_feeding\\_summary\\_130808.pdf](https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n56b_infant_feeding_summary_130808.pdf)
3. OMS Hrănirea sugarului și a copilului mic:  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
4. OMS instrucțiuni pentru igienă:  
<https://www.who.int/gpsc/5may/tools/9789241597906/en/>
5. Igienă personală bună:  
<https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3.7>
6. OMS spălarea mâinilor și sănătatea:  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906\\_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1)
7. UNICEF promovarea igienei:  
<https://www.unicef.org/wash/files/hman.pdf>
8. Curs deschis pentru igienă:  
<https://www.open.edu/openlearncreate/mod/oucontent/view.php?id=189&printable=1>

### RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI PRIVIND NUTRIȚIA ÎN SECȚIUNEA DE ACTIVITATE:

A/A	RĂSPUNSURI
1	Consecințele malnutriției (subnutriție) pentru copii sunt boala și moartea. Dintre cei care supraviețuiesc, mulți au deficiențe mentale și capacitate redusă de a produce și de a contribui la economie. Malnutriția reduce dezvoltarea mentală și, astfel, va însemna învățarea mai lentă de-a lungul vieții. Deficitul de iod are ca rezultat o afectare ireversibilă a capacităților intelectuale. Deficitul de vitamina A, dacă nu este tratat, poate duce la orbire.
2	Malnutriția reduce productivitatea muncii, întrucât adulții opriți în creștere, mai puțin educați și cu deficiențe mintale sunt mai puțin productivi. De exemplu, se pierde timp în activitățile economice

	pentru îngrijirea copiilor bolnavi și la școală zilele sunt pierdute. Acest lucru va avea un impact negativ asupra creșterii economice și a eforturilor de reducere a sărăciei din țările în curs de dezvoltare.
--	--

ANSWERS TO QUESTIONS REGARDING HYGENE IN ACTIVITY SECTION:

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRILE PRIVIND IGIENA ÎN SECȚIUNEA DE ACTIVITATE:

A/A	RĂSPUNSURI
1	1 Igiena părului; 2 Igiena feței; 3 Igiena corpului; 4 Igiena mâinilor; 5 Igiena picioarelor; 6 Igiena unghiilor; 7 Igiena axilelor; 8 Igiena orală; 9 Igiena ochilor.
2	Spălarea mâinilor cu săpun este o practică bună sau acceptabilă de igienă personală, în timp ce spălarea doar cu apă, fără săpun este o practică slabă de spălare a mâinilor. Iar a nu spăla mâinile evident că nu este deloc bine!

RĂSPUNS PENTRU ACTIVITATE DE AUTOEVALUARE PRIVIND NUTRIȚIA:

Exemple de tipuri de alimente pe care le-ați putea enumera includ „teff” sau porumb, care furnizează în principal carbohidrați; mazăre și fasole, care furnizează proteine; „Gommen”, care este o sursă bună de vitamina A și fier și portocale, care furnizează vitamine. Aceste alimente nu au totul, așa că trebuie să le combinăm pentru a obține toți nutrienții de care avem nevoie.

RĂSPUNS PENTRU ACTIVITATE DE AUTOEVALUARE PRIVIND IGIENA:

Procedura în trepte este: a) Îndepărtați murdăria vizibilă cu apă curgătoare. Spălați întotdeauna mâinile sub apă curgătoare, de preferință apă caldă, b) Aplicați săpun după udarea mâinilor. Se pot folosi săpunuri solide, pudră sau lichide. c) Freacți puternic mâinile timp de 15-30 de secunde, acordând o atenție deosebită vârfulilor degetelor, degetelor mari, zonelor de sub unghii și între degete. Spălarea eficientă a mâinilor include și spatele mâinii, palmele și porțiunea expusă a brațului; d) Clățiți mâinile cu apă curgătoare curată, e) Uscați cu o cârpă curată sau un prosop de unică folosință sau lăsați-le să se usuce în aer.