

Numele beneficiarului: Liceul Tehnologic „Henri Coanda” Tulcea

Titlu proiect: Școala Viitorului - Pilotarea Inovațiilor în Educația Modernă, Cod proiect: 109

PROPUNERE COLABORARE CURS OPTIONAL (DRAFT)

- 1. Numele opționalului propus:** Nutriversul farfuriei
- 2. Tema în care se încadrează** (una dintre cele 7 tematici europene): Educație pentru sănătate
- 3. Propunător** (nume complet): Andreiu Daniela
- 3. Nivel de studiu** (primar/gimnazial/liceal): liceal
- 4. Obiectivul/ele cursului:**
 - Construirea unei farfurii sănătoase și echilibrate
 - Descoperirea elementelor de igienă a somnului pentru o funcție cognitivă optimă
 - Alcătuirea unei rutine de mișcare pentru un metabolism funcțional
 - Implementarea unui program de nutriție și stil de viață personalizat

5. Descrierea pe scurt a cursului:

Serie de ateliere tematice în care elevii descoperă și experimentează elementele care le determină starea de sănătate - fizică și psihică.

La finalul seriei de ateliere alcătuim puzzle-ul sănătății format din Om - Hrană - Somn - Mișcare - Mediu - Comunitate

6. Rezultate așteptate:

- a) Adoptarea unei diete echilibrate care susține sănătatea
- b) Îmbunătățirea funcției cognitive
- c) Scăderea bullyingului ponderal
- d) Creșterea consumului de alimente nutritive pe baza etichetei nutriționale

7. Scurtă prezentare a celui care propune cursul:

Andreiu Daniela - Tehnician Nutriționist, Practician în Medicina Funcțională & Educator Perinatal

Experiență de 10 ani în consiliere nutrițională

Speaker în cadrul evenimentelor educaționale pentru tineri Bookland Evolution

Experiență de 10 ani în organizarea atelierelor pe teme de nutriție și sănătate din cadrul Săptămânii Altfel/ Verde pentru instituțiile de învățământ din jud. Tulcea

Trainer pentru atelierele Sănătos și Fabulos organizate de Asociația Carum Tulcea

Data: 13 Ianuarie 2025

Semnătura