



Să creștem generații sănătoase!

O inițiativă



nutribalance

cu sprijinul

PROECO

DESPRE PROIECT

„**Să creștem generații sănătoase**” este un program național de educație pentru sănătate, **inițiat de Nutribalance, susținut de Asociația PRO ECO**, dedicat copiilor, adolescenților, părinților și cadrelor didactice. Proiectul promovează un stil de viață echilibrat prin ateliere interactive, conținut științific adaptat și intervenții concrete în comunitate.

Până în prezent, am ajuns în peste **40 de localități**, cu impact direct asupra a peste **30.000 de participanți**, contribuind la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase, sustenabile și conștiente în rândul tuturor generațiilor.

Lansat în 2024, iată ce a însemnat proiectul până acum:

- **Conferința de lansare a proiectului** – 28-29 august 2024, Palatul Parlamentului;
- **Gala Performanței Elevilor la Evaluarea Națională și Bacalaureat 2024** – 28 august 2024
- Eveniment organizat în parteneriat cu Comisia pentru drepturile omului, pentru a premia excelența școlară a elevilor care au obținut media 10 la Evaluarea Națională și Bacalaureat;
- **150 Conferințe naționale**, organizate în format fizic și online, cu adresabilitate către **elevi, cadre didactice, cadre medicale, familii**, cu obiectivul de a implementa un program educațional pentru un stil de viață sănătos și armonios în rândul elevilor de ciclu primar, gimnazial, liceal, dar și în rândul studenților.



ALINA EPURE

Fondator Nutribalance

Alina Epure este doctor în Științe Medicale, specializată în biochimia nutriției, terapeut nutriționist și Health Coach Practitioner, cu formări în cadrul Harvard Medical School, Universitatea Amen și The Nutrition Society.

Cu o experiență profesională internațională și o profundă dedicare pentru educație și prevenție, Alina promovează nutriția personalizată și medicina stilului de viață ca piloni ai sănătății durabile.

Este mamă a patru copii și crede cu tărie că sănătatea este o alegere zilnică și o investiție personală. Prin proiectul național „Să creștem generații sănătoase”, aduce știința, pasiunea și empatia într-un program educațional dedicat familiilor moderne, cu scopul de a forma comunități mai conștiente, mai echilibrate și mai sănătoase.

Misiunea sa este de a transforma sănătatea dintr-un ideal teoretic într-un obicei practic, accesibil și sustenabil pentru toate generațiile.



IOANA IONESCU

Fondator Asociația PRO ECO

Ioana Ionescu este antreprenor de peste 20 de ani, consultant în business și fondator al Asociației PRO ECO. Este soție, mamă a doi copii și o femeie puternică, care crede într-o abordare axată pe determinare și fermitate, combinate cu blândețe și generozitate. În 2024, Ioana a transformat un vis mai vechi într-o inițiativă cu impact real: Asociația PRO ECO. Prin acest proiect, își dorește să contribuie la educarea noii generații despre importanța unui stil de viață sănătos, a echilibrului și a grijii pentru mediu.

PRO ECO nu este doar o asociație, ci o misiune personală a ei: să inspire copiii și tinerii să înțeleagă cum alegerile de azi influențează viitorul de mâine. Organizează campanii educaționale, acțiuni ecologice și ateliere prin care încurajeze comunitățile să devină mai responsabile și mai conectate cu natura.

Înainte de toate, familia reprezintă centrul universului ei și de acolo își ia inspirația și puterea de a construi în fiecare zi. După apariția copiilor, instinctiv a fost mai interesată de îmbunătățirea stilului de viață, pentru protejarea lor, pentru a le crea un cadru în care să crească conștienți de importanța unei alimentații sănătoase și a unui impact pozitiv asupra mediului.



Ai obosit să fii obosit? Ai sau vezi copii obosiți?

Proiect



**Să creștem
generații sănătoase!**

Obiectiv principal

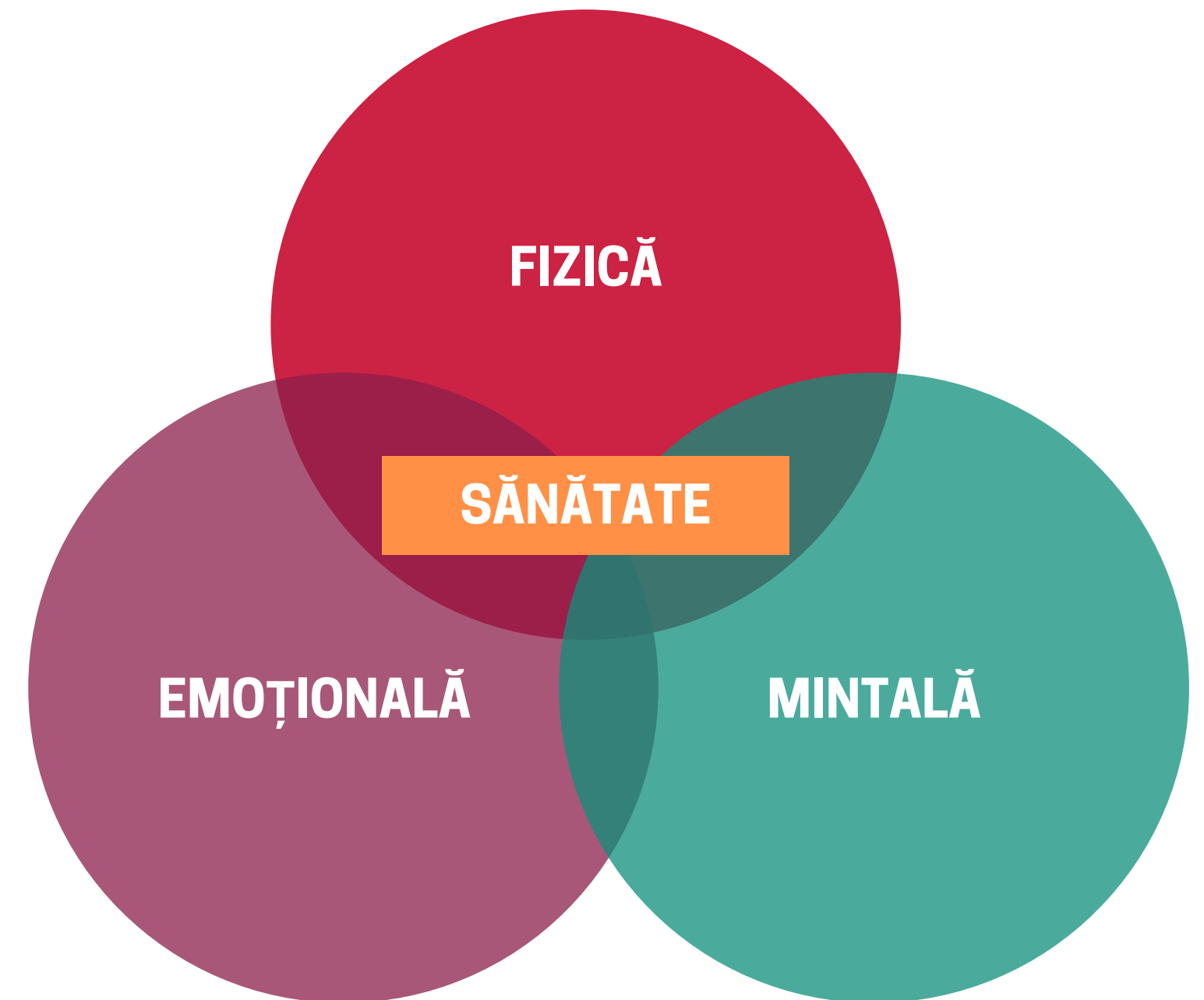
Educația stilului de viață

OMUL MODERN ESTE TRATAT CU MENTALITĂȚI ȘI PROTOCOALE ÎNVECHITE.

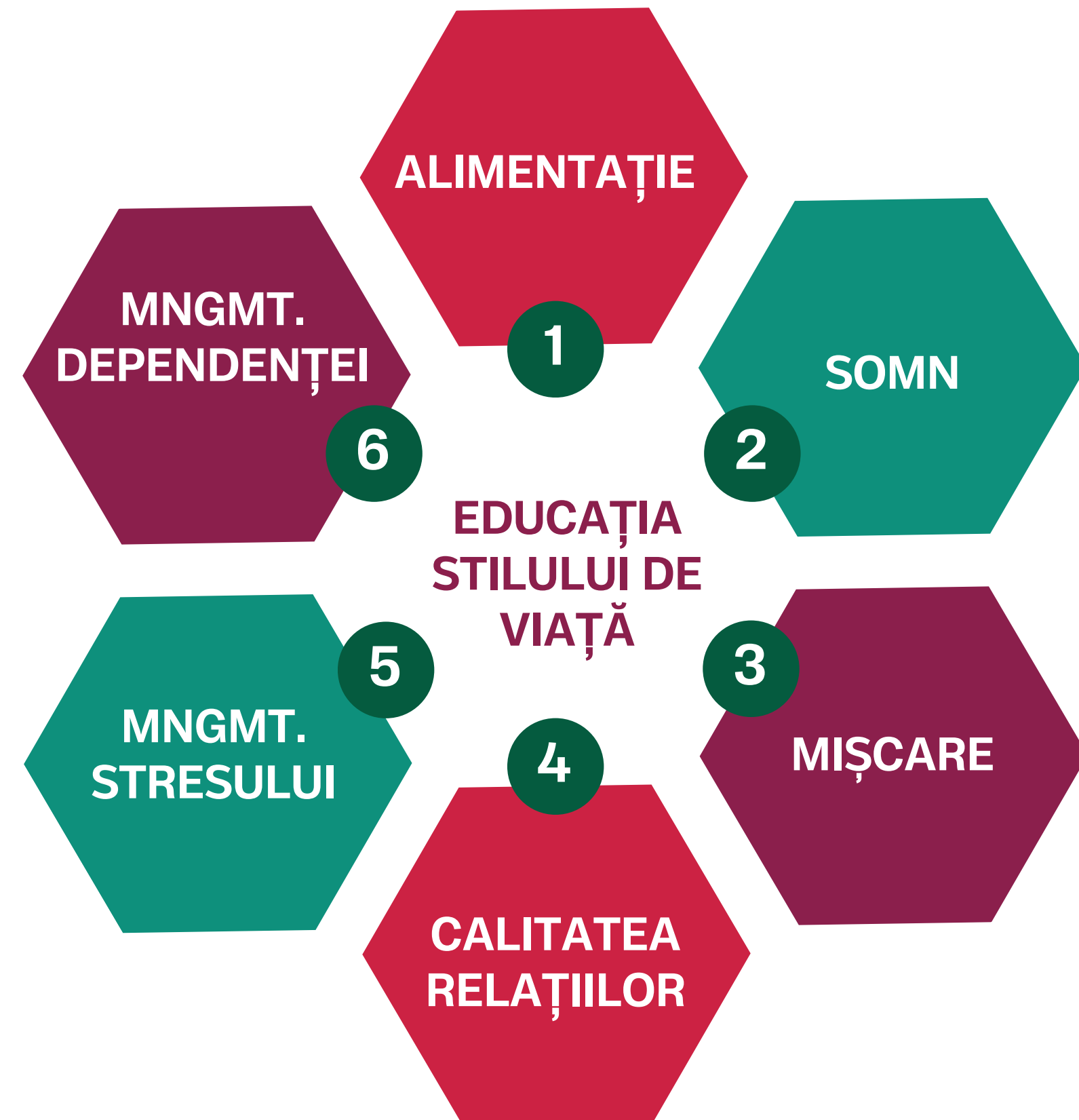
Este necesară crearea unei perspective noi, unde „Educația Stilului de Viață” să fie **integrată ca materie obligatorie** încă de la gradiniță și până la facultate.

OBIECTIVE SPECIFICE:

- **Dezvoltarea competențelor educaționale** necesare pentru susținerea unui program de Educație a Stilului de Viață;
- **Implementarea programului educațional** pentru un stil de viață sănătos și armonios în rândul elevilor de ciclu primar, gimnazial, liceal, dar și în rândul studenților;
- **Colectarea și prelucrarea datelor** în vederea elaborării protocoalelor personalizate și inovative în relația cu riscurile asociate unui stil de viață dezordonat.



PILONII DE BAZĂ PENTRU EDUCAȚIA STILULUI DE VIAȚĂ



PREMISELE PROIECTULUI

- **Ineficiența curriculumului actual** și accentul prea mare pe predarea faptelor științifice și creșterea cunoștințelor elevilor, studenților;
- **Necesitatea unui curriculum eficient de educație pentru sănătate**, prin „Educația stilului de viață”, cu cei 6 piloni;
- Starea de sănătate și nutriția sunt **fundamente pentru învățare și o investiție esențială pentru un viitor mai durabil, incluziv și pașnic**. Acestea pot îmbunătăți rezultatele educației, pot oferi un context favorabil elevilor să prospere și să promoveze incluziunea și echitatea în educație și sănătate;
- Investiția în sănătatea și educația elevilor reprezintă **șansa de a contribui la creșterea generațiilor sănătoase și educate**;
- În ultimii ani au fost dezvoltate și implementate mici proiecte de educație a sănătății, în anumite comunități, dar cu **impact redus, fără monitorizarea procesului educațional și a stării de sănătate** (atât a cadrelor didactice, cât și a familiilor, ca beneficiari direcți ai programelor de educație a sănătății);
- Necesitatea definirii politicilor și programelor cuprinzătoare, care să abordeze cei **6 piloni esențiali ai Medicinii Stilului de Viață**.



BENEFICIILE PROIECTULUI

- **Predarea informațiilor funcționale de sănătate** (cunoștințe esențiale pe cele 3 direcții – fizic, mental, emoțional), structurate pe cei 6 piloni;
- **Conturarea valorilor și credințelor personale** care susțin alegeri și comportamente sănătoase;
- Modelarea **normelor de grup** care pun în valoare un stil de viață sănătos;
- Dezvoltarea **abilităților esențiale de sănătate necesare pentru a adopta, practica și menține comportamente de îmbunătățire a sănătății**;
- Echipă medicală și educațională multidisciplinară și interdisciplinară, sub îndrumarea unui consiliu științific de elită, relevant și receptiv la contexte și nevoi în evoluție, cu posibilitatea de a crea un mediu educațional prosper;
- Conținut adaptat fiecărei grupe de vârstă, având ca obiectiv alegerile conștiente, starea de bine, definirea sănătății ca o valoare personală.



STRUCTURA PROIECTULUI

36 SĂPTĂMÂNI DE ACTIVITATE ȘCOLARĂ



**Materiale
educative
pentru elevi**



**Conferințe cu echipă
multidisciplinară -
cadre didactice și
familii**



Cursuri de formare
Proiecte de educație
pentru sănătate



Îndrumar pentru:
Familii
Cadre didactice
Cadre medicale

„EDUCAȚIA STILULUI DE VIAȚĂ”

MATERIALE EDUCATIVE, CURSURI ȘI PROGRAME PRACTICE

- **Suport educațional** digital, interactiv;
- **Broșuri educative**, elaborate pe diferite teme de interes în creșterea și dezvoltarea copiilor, pe grupe de vârstă - clase de învățământ primar, gimnazial, liceal;
- **Pastila de sănătate** – material audio – difuzat la radio intern, în pauze – conținut stabilit sub forma unui calendar;
- **Rubrica „Prietenii te inspiră”** – interviu cu specialiști colaboratori, cu îndrumări clare, punctuale, moderne, atractive pentru copii;
- **Rubrica „De vorbă cu un prieten”** – materiale audio, video cu copii pentru copii – cum atingem performanța proprie, fizică și cognitivă printr-un stil de viață echilibrat.
- **Activități practice** integrate în cadrul suportului educațional, sub formă de conținut redactat, dar și materiale video & audio;
- **Curs de nutriție și stil de viață pentru elevi** - pe grupe de vârstă, format fizic sau online – finalizat cu prezentare de proiect și implicare în proiectul „Să creștem generații sănătoase”;
- **Curs de nutriție și stil de viață** pentru elevi de an terminal;
- **Redesign your life** – proiect dedicat unui grup de 20 de elevi, pentru definirea/ redefinirea personală – echipă multidisciplinară – 8 săptămâni;
- **Chestionar de wellbeing** – aplicat elevilor, cu interpretare individuală și plan personalizat – colectare date, interpretare, definire profil elevi pe grupe de vârstă.
- **Ambasadori de wellbeing** – selectarea unui grup de elevi, de diferite grupe de vârstă, pregătirea acestora pentru dezvoltarea și implementarea programului de wellbeing pentru elevi;
- **Ziua Wellbeing** – zi dedicată stării de bine, cu activități realizate pe cei șase piloni, împreună cu familia și cadrele didactice;
- **Programul “Fii în cea mai bună formă a ta!”** – dedicat elevilor care fac sport și au nevoie de îndrumări personalizate pentru susținerea unui stil de viață echilibrat, evitând măsurile extreme;
- **Centrul de excelență** – inițierea tinerilor în cercetare;
- **Susține performanța** – program de educație a stilului de viață, dedicat performanței (sportive, educaționale).

CONFERINȚE ȘCOLARE

- **Pentru elevi, precum și pentru comunitățile de cadre didactice și părinți** - conferințe lunare pe teme de interes pentru fiecare grupă în parte - performanța vine din farfurie, tulburări de comportament alimentar, plan de sănătate, dependențe, gestionarea stresului, somnul și performanța, expunerea la ecrane și deconectarea de propria persoană, stil de învățare și alimente suport, etc.
- **Aplicarea unui chestionar de evaluare** a nevoilor în relația cu Educația stilului de viață -> elaborarea unui plan personalizat de conținut, implementat cu echipă multidisciplinară.



CURSURI DE FORMARE

PROIECTE DE EDUCAȚIE ȘI PREVENȚIE PENTRU SĂNĂTATE

- **Cursuri de formare** pentru cadre didactice;
- **Școala părinților** – cursuri pentru definirea unui stil de viață sănătos, din punct de vedere fizic, mental, emoțional – echipă multidisciplinară;
- **Proiecte de Educație pentru Sănătate** – dezvoltate și implementate în "Săptămâna Altfel", "Săptămâna Verde", dar și la solicitarea diferitelor cadre didactice, în funcție de o anumită temă dezbătută la nivel de clasă;
- **Webinarii** pentru cadre didactice, cadre medicale, familii – stabilite conform unui calendar lunar, în funcție de temele de interes;
- **Workshop-uri** pentru elevi, cadre didactice, cadre medicale, familii – stabilite conform unui calendar lunar, în funcție de temele de interes.

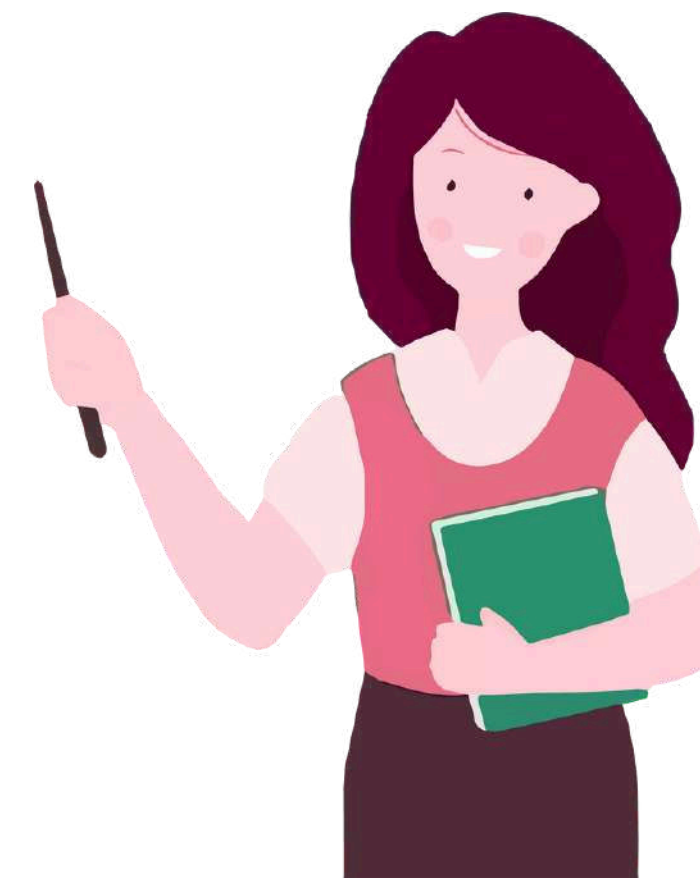
- **Podcast cu elevii** – dezvoltat la nivel de unitate de învățământ sau pe ciclu educațional - interviuri cu reprezentanți din diferite domenii de activitate, care să inspire elevii în definirea unui stil de viață echilibrat, în identificarea unor puncte de interes față de anumite profesii, ce pot fi parte din definirea parcursului educațional și profesional;
- **Meet your teach** – interviu realizat de elevi, cu profesorii din unitatea de învățământ;
- **Meet your parents** – interviu realizat de elevi cu părinții elevilor din comunitatea școlii pe diferite teme, ce poate reprezenta o șansă de conectare a copiilor cu părinții;
- **Îndrumarul adultului** - o serie de 3 îndrumare, pentru familie, cadre medicale și cadre didactice pentru **"Educația Stilului de Viață"**.

Caravana medicală dedicată elevilor

- Screening pentru diabet
- Screening risc de obezitate
- Screening postural

Caravana medicală dedicată cadrelor didactice

- Screening pentru diabet
- Screening risc de obezitate
- Screening de osteoporoză



UN COPIL SĂNĂTOS ESTE UN COPIL FERICIT!
ÎMPREUNĂ, CONSTRUIM O CULTURĂ A PREVENȚIEI, A
RESPONSABILITĂȚII ȘI A GRIJII FAȚĂ DE PROPRIA SĂNĂTATE.



Să creștem
generații sănătoase!

ALINA EPURE

alinaepure@nutribalance.ro

+40 728 227 629

[@alinaepure.nutribalance](https://www.instagram.com/alinaepure.nutribalance)

 [Alina Epure](https://www.linkedin.com/company/alinaepure)

www.nutribalance.ro

IOANA IONESCU

ioana@asociatiaproeco.ro

+40 723 391 868

[@ioana.g.ionescu](https://www.instagram.com/ioana.g.ionescu)

 [Ioana Ionescu](https://www.linkedin.com/company/ioanaionescu)

www.asociatiaproeco.ro

GENERATIISANATOASE.RO