



**Organizația:** Asociația Activ pentru Comunitate

**Titlul proiectului:** Ora de nutriție

**Tipul proiectului:** Proiect educațional de tineret

**Grupul țintă al proiectului:** Tineri din municipiul și județul Arad (14-35 ani)

**Perioada de implementare:** 2015 – 2019

## Scopul și obiectivul general

Scopul proiectului îl reprezintă educarea tinerilor arădeni prin campanii interactive de informare și conștientizare, cu privire la beneficiile aduse de un aport nutrițional corect și echilibrat și de un program corespunzător de activitate fizică, precum și susținerea acestora în vederea pozitivării unei probleme specifice – creșterea în greutate.

Obiectivul general al proiectului îl reprezintă realizarea de activități specifice, în mediu non-formal, pentru deprinderea de obiceiuri caracteristice unui mod de viață sănătos, care să prevină dezvoltarea unor probleme legate de creșterea în greutate pentru tineri arădeni din instituții de învățământ.

## Obiective propuse și îndeplinite

- Realizarea a peste 150 de workshop-uri educaționale interactive pentru promovarea, într-un mediu non-formal, a informațiilor specifice unui stil de viață sănătos caracterizat de o nutriție corectă și echilibrat și de un program corespunzător de activitate fizică.
- Editarea și publicarea unui volum de carte specific – „Nutriție pentru tineri – primele 100 de pagini”.
- Editarea și publicarea unui volum de carte specific – „Nutriție pentru tineri – continuarea”
- Editarea și publicarea unui volum de carte specific – „Nutriție pentru tineri – volumul al 3-lea”
- Elaborarea unui ghid complet al activităților de workshop pentru diseminarea rezultatelor și pentru popularizarea unui mod sănătos de viață în rândul tinerilor prin educație de la egal la egal
- Realizarea de activități interactive cu privire la beneficiile aduse de un aport nutrițional corect și echilibrat și de un program corespunzător de activitate fizică prin organizarea de evenimente în cadrul „săptămânii altfel”.
- Sprijinirea campaniei „Antrenor pentru sănătate” prin implementarea activităților specifice în parteneriat cu Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Arad
- Organizarea unui curs de educație de la egal la egal, pentru minim 20 de tineri, în vederea deprinderii competențelor necesare în domeniul nutriției pentru a deveni ambasador Ora de nutriție.











