Liceul Tehnologic "Ion Bănescu", Mangalia
Str.Negru-Vodă, nr. 19
Telefon/ Fax: 0241/75.32.05
E-mail: lt.ibanescu@yahoo.com
Web: https://ltibanescu.ro

Educație pentru sănătate

Elevii Liceului Tehnologic „Ion Bănescu" din Mangalia au participat, la data de 9 martie 2026, la două activități educative dedicate alimentației sănătoase și înțelegerii etichetelor produselor alimentare, desfășurate în parteneriat cu Asociația Club Rotary. Evenimentele au avut loc în sala amfiteatru a liceului și au reunit elevi din clasele a X-a și a XI-a.

Prima activitate, intitulată „Înțelegerea etichetelor alimentelor", a avut ca obiectiv informarea adolescenților cu privire la modul în care pot interpreta corect informațiile de pe ambalajele produselor alimentare. Elevii au aflat care sunt elementele obligatorii ale etichetei, ce înseamnă lista ingredientelor și cum pot identifica substanțele sau aditivii care pot influența sănătatea. Prin exemple practice, participanții au fost încurajați să analizeze etichetele produselor pe care le consumă frecvent și să facă alegeri alimentare mai responsabile.

Cea de-a doua activitate, „Alimentația și starea de bine", a abordat legătura directă dintre alimentație, nivelul de energie, capacitatea de concentrare și starea generală de sănătate. Elevii au primit informații despre rolul nutrienților în organism, despre importanța unei diete echilibrate și despre efectele consumului excesiv de zahăr. Totodată, au fost prezentate recomandări pentru menținerea unui stil de viață sănătos, util mai ales în perioadele cu efort intelectual intens, precum examenele.

Activitățile au fost susținute de dr. ing. Mihail Bălaban, specialist în gastronomie nutrițională, invitat al partenerilor Rotary, care a oferit elevilor explicații accesibile și exemple practice despre modul în care alimentația poate influența sănătatea și performanța școlară. Prin dialog și prezentări interactive, acesta a subliniat importanța informării corecte atunci când alegem produsele alimentare.

Organizarea evenimentului a fost realizată cu sprijinul reprezentanților Clubului Rotary și al cadrelor didactice implicate, care au încurajat elevii să își dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase și să devină consumatori informați.

Prin astfel de inițiative educaționale, Liceul Tehnologic „Ion Bănescu" din Mangalia își propune să contribuie la formarea unor tineri responsabili, capabili să ia decizii informate pentru sănătatea și bunăstarea lor.

Director,
Prof. VIRGINICA BARABAȘ