

# Corpul tău are nevoie de alimente ca să crească!

## 5 Ce este bine să mănânci? GRUPE DE ALIMENTE NECESARE



**LEGUME** - crude, rase sau gătite

**FRUCTE** - măr, banană, pară, zmeură, cireșe, fructe tocate, fructe uscate



**CEREALE** - o felie de pâine, orez sau paste fierte, fulgi de cereale.

**ALIMENTE CU PROTEINE** - pui sau pește, ou, mazăre, linte, soia, câteva nuci sau semințe.



**LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE** - lapte, brânză de vaci semidegresată, brânză.

4-5 PAHARE DE APĂ

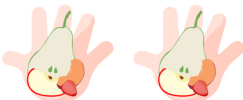


## CÂT DE MULT ÎNTR-O ZI?

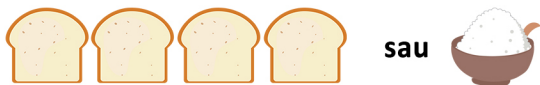
**LEGUME:** 3 porții  
(1 porție este cât pumnul tău)



**FRUCTE:** 2 porții  
(1 porție este cât pumnul tău)



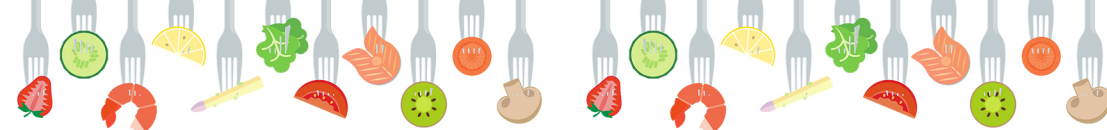
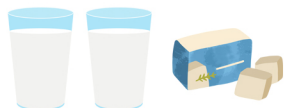
**CEREALE:** 4 porții  
(1 porție este cât o felie de pâine sau o ceașcă de orez)



**CARNE:** 4 porții  
(carne cât podul palmei sau 1 ou)



**LAPTE:** 2-3 porții (1 cană lapte, brânză cât o cutie de chibrituri)



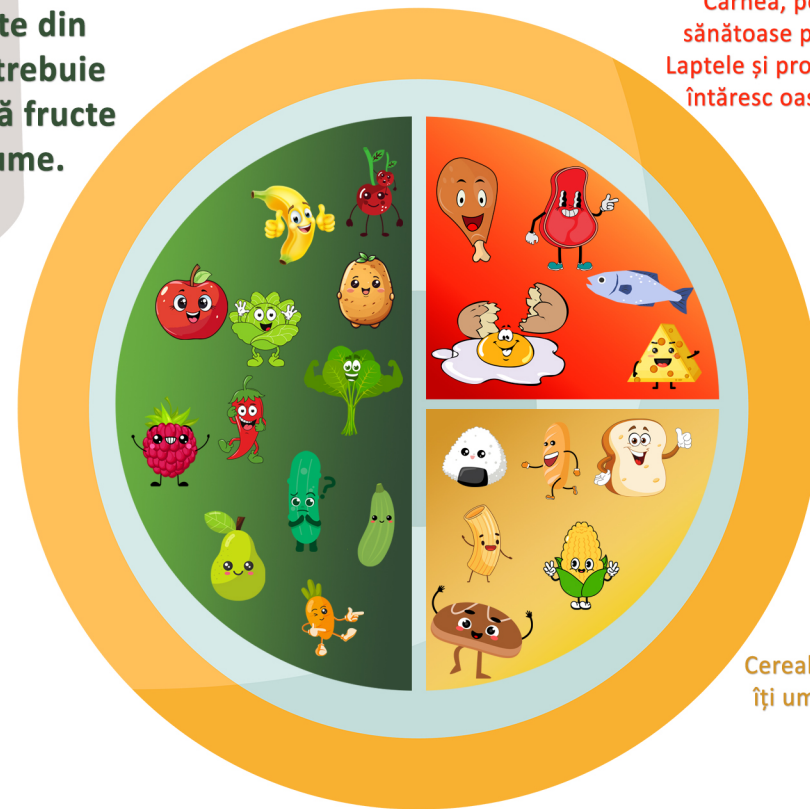
## CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ÎȘTEȚI!" NOIEMBRIE 2023

# Farfuria colorată, sănătoasă și bogată

CUM ARATĂ FARFURIA TA?

Jumătate din farfurie trebuie să conțină fructe și legume.

Carnea, peștele sunt sănătoase pentru creier. Laptele și produsele lactate întăresc oasele și dinții.



Cerealele Integrale îți umplu burtica.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



# 5 OBICEIURI ALE COPIILOR ISTEȚI ȘI CURAJOȘI

1. Petrec o oră pe zi făcând activitate fizică



2. Mănâncă cel puțin 5 porții de legume și fructe în fiecare zi



3. Mănâncă puțin la fiecare masă



4. Respectă orele de masă



5. Beau apă, nu suc



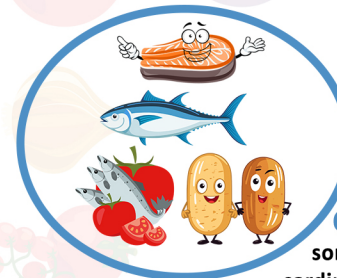
## DE CE SĂ MĂNÂNCI SĂNĂTOS?

- Ca să fii isteț
- Ca să te simți bine
- Ca să ai energie
- Ca să ai o greutate bună
- Ca să nu te îmbolnăvești

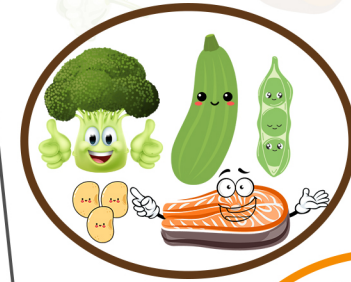
## CÂTĂ MIȘCARE TREBUIE SĂ FACI ZILNIC?



**MINIM : 60 MIN/ZI**  
activitate fizică moderată  
până la intensă



**CREIER**  
somon, ton  
sardine, alune



**PĂR**  
legume verzi,  
fasole, somon

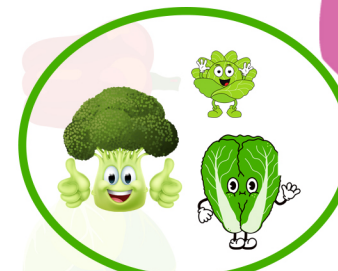


**OCHI**  
porumb,  
ouă, morovi



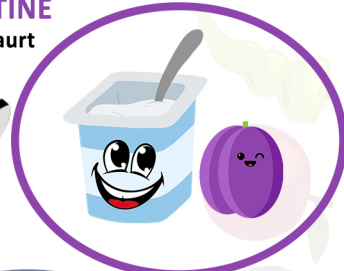
**MUȘCHI**  
banane, carne roșie,  
pește, ouă

**INIMĂ**  
roșii, cartofi,  
suc de prune

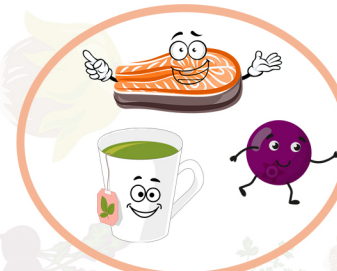


**PLĂMÂNI**  
brocoli, varză bruxelles,  
varză chinezească

**INTESTINE**  
prune, iaurt



**OASE**  
portocale,  
țelină, iaurt



**PIELE**  
afine, somon,  
ceai verde

