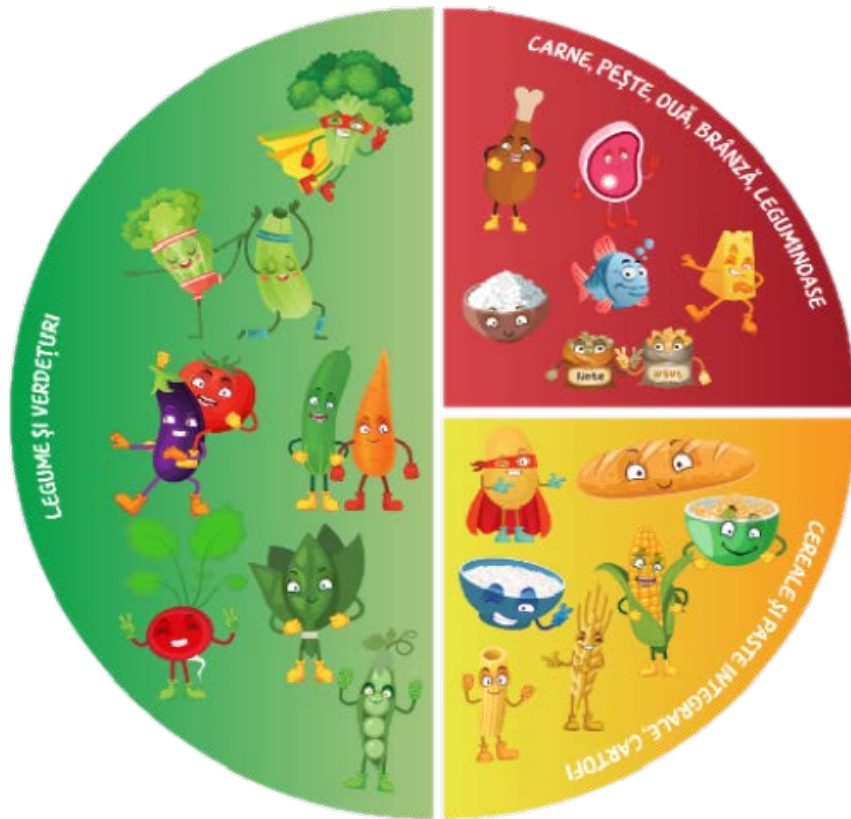


“Farfuria colorată, sănătoasă și bogată”

FARFURIA SĂNĂTOASĂ trebuie să
conțină:

- ❖ JUMĂTATE FRUCTE ȘI LEGUME
- ❖ UN SFERT CARNE, PEȘTE, OUĂ, BRÂNZĂ, LEGUMINOASE (mazăre, fasole, linte etc)
- ❖ UN SFERT CEREALE ȘI PASTE INTEGRALE, CARTOFI



LEGUME ȘI FRUCTE



- Colorează-ți farfuria cu legume și fructe de sezon, dulci și delicioase.
- Încearcă legumele și fructele de la verde închis, cum este spanacul, mărul până la portocaliu, cum sunt morcovii, portocalele.

LEGUME ȘI FRUCTE



- Consumă zilnic **5 PORȚII DE LEGUME ȘI FRUCTE** (350 g).
- O porție standard este de exemplu: 1 măr, 1 banană, 1 pară, ½ cană zmeură, cireșe, fructe tocate, suc de fructe fără zahăr, legume crude rase sau gătite, 5 fructe uscate.

CEREALE



- Începe ziua inteligent, mâncând cereale
- Mănâncă mai ales cereale integrale

CEREALE



- Consumă zilnic **4 PORȚII DE CEREALE** (minimum 21 g cereale integrale).
- O porție standard este de exemplu: o felie de pâine, $\frac{1}{2}$ cană orez sau paste fierte, o cană fulgi de cereale.

LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE



Laptele și produsele lactate (iaurt, chefir, sana, unt, smântână, brânză)

- ❖ sunt foarte bogate în calciu,
- ❖ ne întăresc oasele și dinții,
- ❖ ne fac mai rezistenți la boli,
- ❖ ne ajută să creștem mari

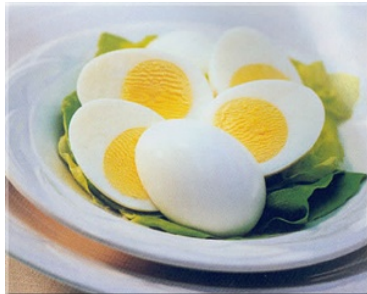
LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE



- Consumă zilnic **2 ½ PORȚII DE LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE.**
- O porție standard este de exemplu: 1 cană lapte, ½ cană brânză de vaci semidegresată, 40 mg brânză procesată (cât o cutie de chibrituri).

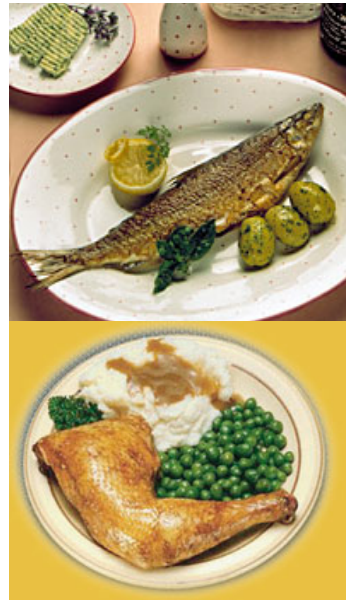


ALIMENTE CE CONȚIN PROTEINE



- Mănâncă mai ales carne albă (pui, curcan, pește), mai rar carne roșie (porc, vită)
- Carnea să fie gătită la cuptor, grătar sau fiartă, mai rar prăjită
- Nucile, semințele, alunele sunt surse importante de proteine
- Leguminoasele (fasole, mazăre, năut, soia, etc) sunt proteine vegetale
- Ouăle conțin multe substanțe nutritive

ALIMENTE CE CONȚIN PROTEINE



- Consumă zilnic **3-4 PORȚII DE ALIMENTE PROTEICE** (120-150 g).
- O porție standard este de exemplu: 30 g carne slabă pui sau pește gătit, 1 ou, 1/4 cană fasole boabe, mazăre, linte, soia, 15 g nuci sau semințe.

GRĂSIMI



Consumă **grăsimi bune** pentru sănătate:

- Uleiurile conțin vitamine și grăsimi necesare creșterii și funcționării organismului
- Grăsimi bune sunt și în **NUCI, PEȘTE gras (somon, macrou, hering), AVOCADO**

EVITĂ GRĂSIMILE "ASCUNSE" ÎN MEZELURI, DULCIURI, FAST FOOD ȘI SEMIPREPARATE.





Ministerul Sănătății



Institutul Național
de Sănătate Publică

EVITĂ ZAHĂRUL "ASCUNS" ÎN BĂUTURILE RĂCORITOARE



LICHIDE



- Bea apă – cel puțin 4-5 căni pe zi.
- Alege să bei ceai de plante, suc natural de fructe, dar nu foarte des (o cană/zi)
- Evită sucurile cu adaus de zahăr.



**DACĂ ÎȚI ESTE SETE, BEA APĂ,
NU SUC!**

10 SFĂTURI CA SĂ CRESC MARE ȘI SĂNĂTOS



1. Să mă spăl pe mâini înainte de fiecare masă,
2. Să iau micul dejun în fiecare dimineață,
3. Să mănânc aproximativ la aceleași ore (mic dejun, prânz, cină)
4. Să mestec bine alimentele,
5. Să iau masa cât de des împreună cu ceilalți membri ai familiei,

10 SFATURI CA SĂ CRESC MARE ȘI SĂNĂTOS



Alimente cu multă sare

www.romedic.ro

Aveți hipertensiune sau suferiți de alte afecțiuni cardio-vasculare? Atunci trebuie să cunoașteți aceste alimente și, în limita posibilităților, să le evitați.

Murăturile



Sosurile din comerț



- sosul de soia
- bulion
- ketchup
- dresinguri pentru salate

Snacks-urile



- chips-uri
- alune
- cartofi prăjiți
- popcorn

Branzeturile



- branză feta
- telemeaua
- caș

Preparate carne



- mezeleri afumate
- salam
- conserve de carne
- carne tocată
- pește conservat

Produse concentrate



- baze de mâncare
- supe instant
- mixuri de condimente la plic

www.romedic.ro

share! dacă îți place

6. Să mănânc fructe și legume proaspete,

7. Să mănânc zilnic alimente din toate grupele,

8. Să evit excesul de grăsimi, zahăr și sare,

9. Să înlocuiesc bomboanele, prăjiturile, ciocolata cu fructe,

10. Să fac mișcare cel puțin 60 de minute pe zi.



GUSTAREA DE LA ȘCOALĂ:



VITAMINE:



A, B, C

ALFABETUL VITAMINELOR PENTRU COPII



Vitamina A

Ne ajută să avem o vedere mai bună, oase și dinți puternici dar și un sistem imunitar puternic.

Morcov, broccoli, pepene galben, dovleac



Vitamina D

Este produsă de organismul nostru atunci când ne expunem la soare dar se găsește și în câteva alimente. Ne ajută corpul să absoarbă calciu și contribuie formarea unor oase puternice.

Pește, ou, ciuperci



Vitamina E

Ne ajută să avem o piele sănătoasă și mușchi puternici.

Migdale, semințe, avocado, măsline



Vitamina B

Ne ajută să transformăm mâncarea în energie dar și să producem celule roșii și material genetic.



Complexul de vitamine B include:

- B1 (tiamină)
- B2 (riboflavină)
- B3 (niacină)
- B5 (acid pantotenic)
- B6 (piridoxină)
- B9 (acid folic)
- B12 (cobalamină)
- Biotină



Carne, pește, ou, pâine integrală



Vitamina C

Contribuie la vindecarea rănilor și arsurilor și ne ajută să avem oase puternice și dinți sănătoși.

Ardei, fructe de pădure, pătrunjel, citrice



Vitamina K

Crește rezistența copiilor la infecții și protejează împotriva bolilor cardiovasculare.

Pătrunjel, spanac, varză, salată verde



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





Ministerul Sănătății



Institutul Național
de Sănătate Publică

DACĂ MÂNÂNC SĂNĂTOS ȘI FAC MIȘCARE VOI PUTEA:



Să iau note mari !
Să mă joc mai mult !
Să am o viață fericită !