

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

NOIEMBRIE 2024

ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Umple jumătate
din farfurie cu o
varietate de
legume și fructe



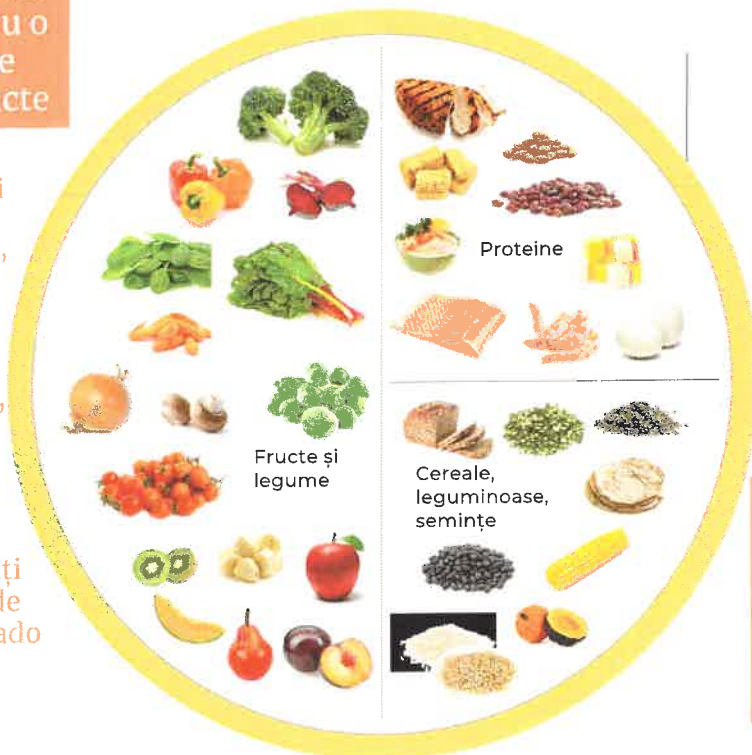
Alege 2-3 porții
de alimente
bogate în calciu,
lapte, iaurt



Bea mai ales apă,
4-5 pahare
(minimum 1,4
litri)



Alege cantități
mici de ulei de
măslină, avocado
și semințe



Umple un sfert din
farfurie cu proteine:
pui, pește, carne slabă
de vită, nuci, tofu, ouă,
brânză

Umple un sfert din farfurie
cu cereale integrale, orez
brun, paste, leguminoase
(fasole, linte etc.), cartofi,
semințe

Ideii pentru gustări sănătoase



Iaurt cu fructe și semințe



Lipie cu legume



Bastonase de legume cu
humus



Un fruct



Cartofi dulci copti cu sos
de iaurt



Diverse nuci sau semințe

Alimentele sănătoase conțin nutrienți care sunt importanți pentru creștere și dezvoltare în timpul pubertății



Limitați alimentele cu conținut excesiv de sare, zahăr și grăsimi! Evitați alimentele cu conținut scăzut în fibre și băuturile cu cofeină sau energizante!



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





PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Noiembrie 2024

ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

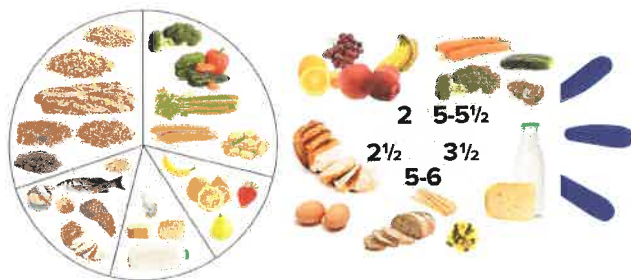
Nutriția este esențială pentru creșterea, dezvoltarea și menținerea stării de sănătate a copiilor. Dieta echilibrată previne apariția unor afecțiuni precum:

- obezitatea,
- diabetul,
- bolile de inimă,
- anumite tipuri de cancer
- și alte afecțiuni cronice.

Sfaturi pentru a alege inteligent o alimentație echilibrată



Farfuria sănătoasă trebuie să conțină cel puțin:



- 3 porții de legume și 2 de fructe ;
- 2 porții de alimente proteice (carne, pește, ou, leguminoase: mazăre, fasole, linte);
- 5-6 porții de cereale integrale;
- 3 porții de lactate.

1 porție de fructe: 1 măr mediu, o banană, o portocală sau pară, 2 prune mici, un kwi, 2 caise, o cană cu fructe tăiate cubulețe (inclusiv din conserve fără zahăr adăugat).



1 porție de legume: ½ cartof mediu (sau cartof dulce sau porumb); sau ½ cană legume gătită (cum ar fi broccoli, spanac, morcovi, dovleac); sau 1 cană de salată cu frunze verzi sau crude; sau ½ cană de fasole, leguminoase sau linte gătită, uscate sau conservate.

1 porție de cereale: 1 felie de pâine; sau ½ cană de orez fiert, paste, tăiței, quinoa sau mămligă; sau ½ cană de terci; sau ⅔ cană fulgi de cereale de grâu; sau ¼ cană de musli; sau o brișă mică.



1 porție de lactate: 1 cană cu lapte (250 ml), 2 felii de brânză, 200 g iaurt.

1 porție de proteine din carne, pește, pasăre, ouă: 65 g carne slabă de vită, miel, vițel sau porc fiartă (maximum 455 g săptămânal); 80 g pui fiert slab sau curcan; sau 100 g file de pește fiert; 2 ouă sau 170 g tofu gătit



1 porție de grăsimi sănătoase: 1-2 lingurițe (5-10 gr.) ulei de măsline, rapiță, 1-2 lingurițe nuci sau semințe sau 1 lingură (20 g) avocado.

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri).

Apa transportă substanțele nutritive în organism, hidratează și dă formă țesuturilor, ajută la reglarea temperaturii corpului, intervine în transmiterea influxului nervos.



Gustă înainte de a adăuga sare în mâncare!

Doza zilnică recomandată este de 5g sare (sub 2,3g/zi). Folosiți condimente sau suc de lămâie ca o alternativă la sare, acestea având rolul de a "păcăli" papilele gustative.