



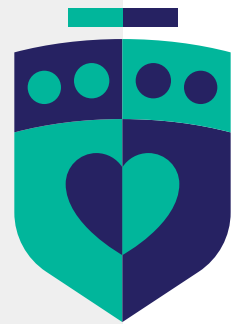
Institutul
Național de
Sănătate Publică



Beneficiile alimentației sănătoase la școlari

Acest material *gratuit* este destinat școlarilor între 11-17 ani

15.09.2024



Beneficiile alimentației sănătoase la școlari

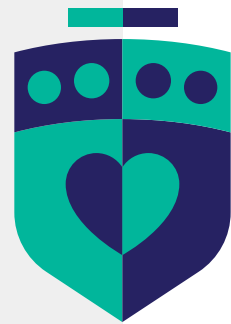
“Fii inteligent, mănâncă bine, fii sănătos!”

- ❖ Vrei să te simți mai în formă?
- ❖ Vrei să ai note mai bune la școală?
- ❖ Vrei să ai mai multă energie ca să faci sport?
- ❖ Vrei să scapi de kilogramele în plus?
- ❖ Vrei să dormi mai bine?
- ❖ Vrei să ai mai multă încredere în tine?



Fii inteligent:
cum să mănânci sănătos
și să te simți bine:





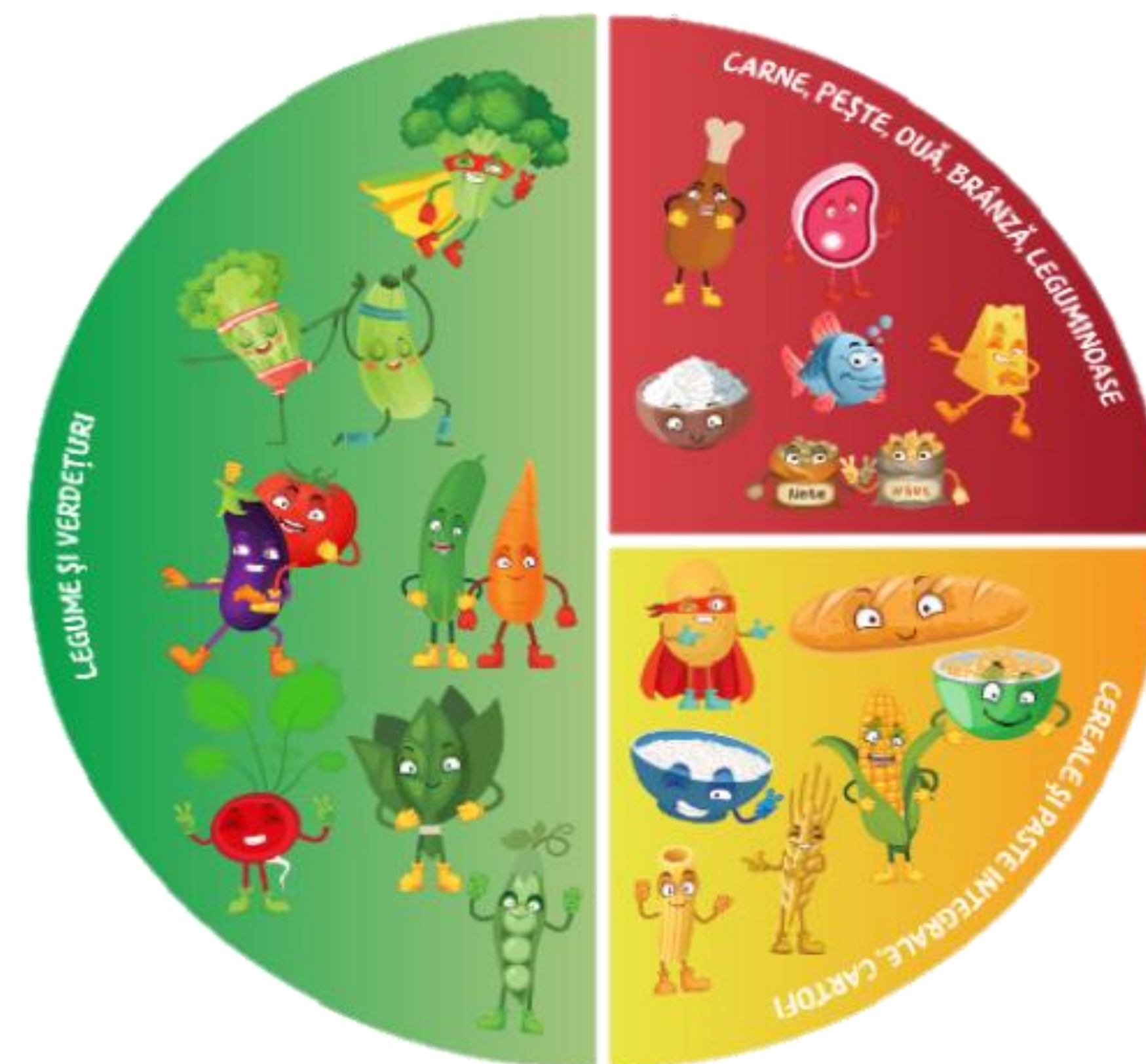
Beneficiile alimentației sănătoase la școlari

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

DACĂ ÎȚI ESTE SETE, BEA APĂ, NU SUC!

- 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.





Ce trebuie să conțină alimentația ta zilnică?

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

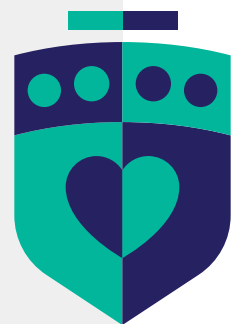
4 PORȚII DE CEREALE (MINIM 21 gr cereale integrale).). O porție standard este de exemplu: o felie de pâine, ½ cană orez sau paste fierte, o cană fulgi de cereale.

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).

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.

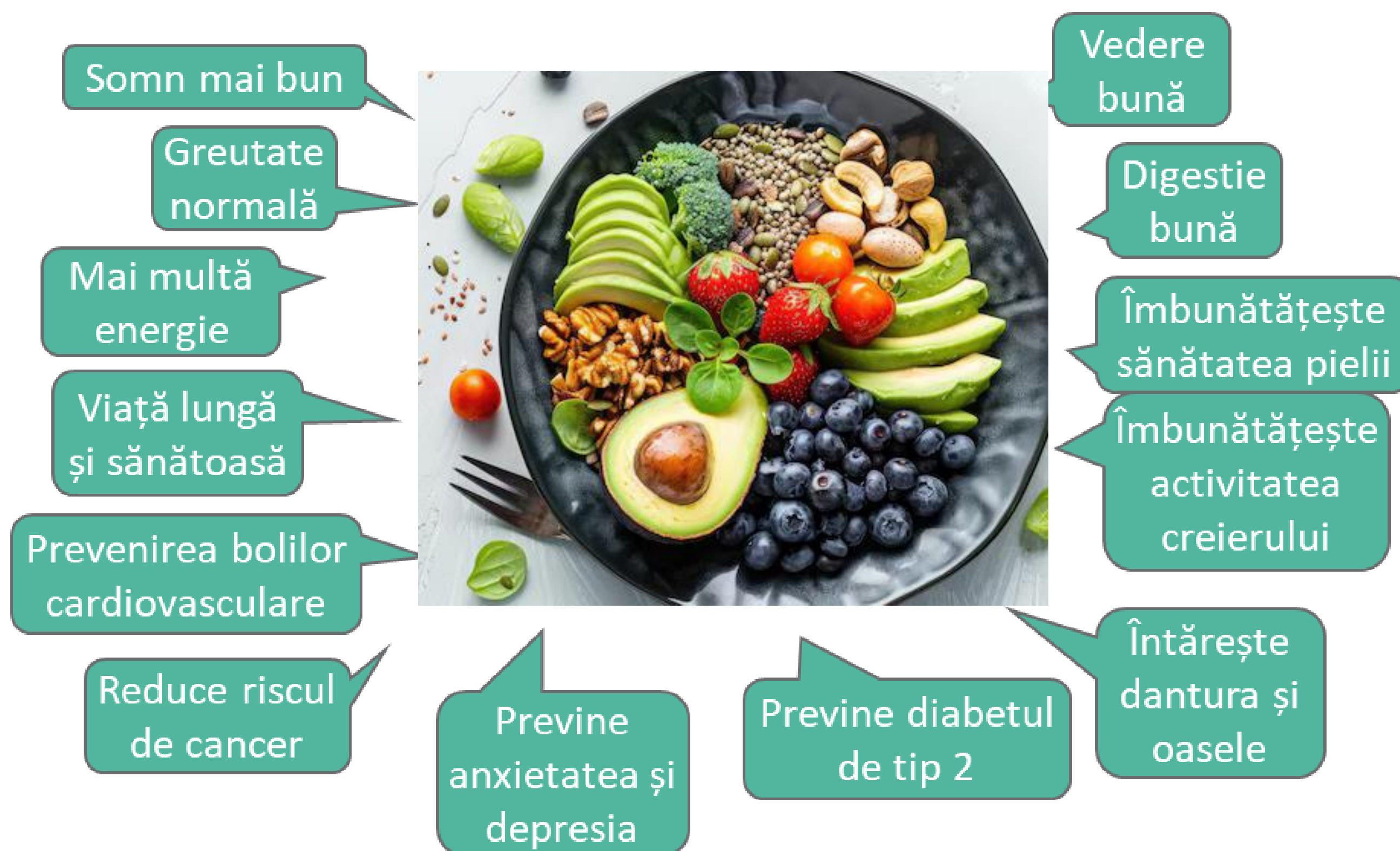
4-5 căni de lichide: apă, sucuri naturale, băuturi, alimente.

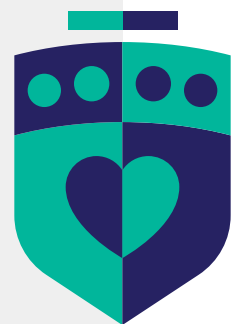




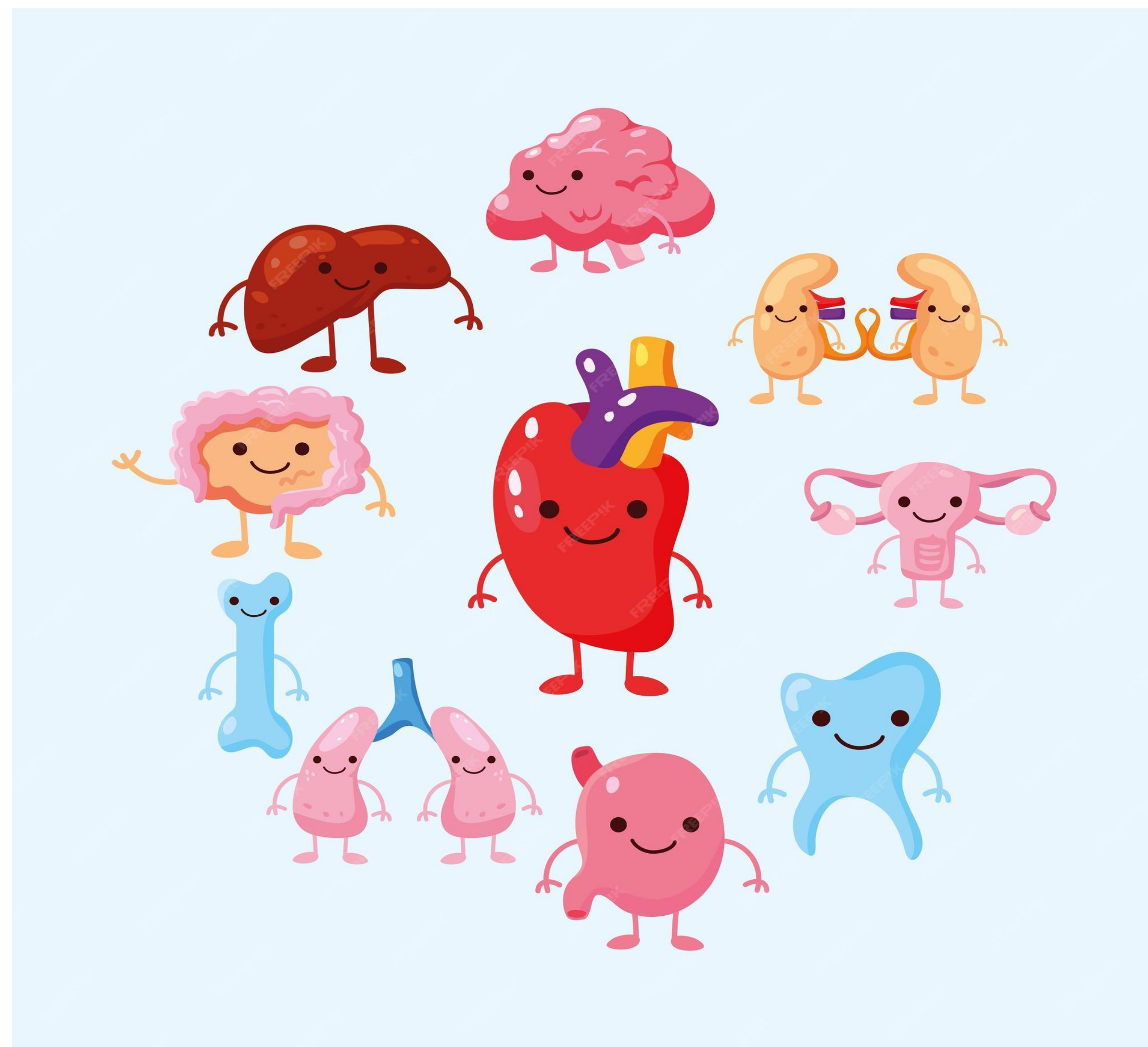
BENEFICIILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

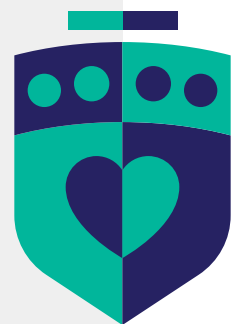
Alimentația sănătoasă și echilibrată este importantă pentru o bună sănătate fizică și psihică.





ALIMENTAȚIA NESĂNĂTOASĂ TE AFECTEAZĂ:



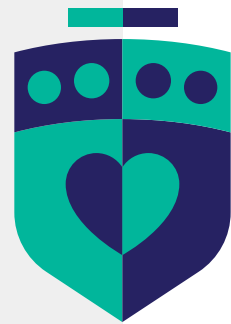


ALIMENTAȚIA NESĂNĂTOASĂ TE AFECTEAZĂ:

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

EVITĂ ZAHĂRUL "ASCUNS" ÎN BĂUTURILE RĂCORITOARE





**Evită băuturile răcoritoare carbogazoase îndulcite,
băuturile energizante, alimentele de fast food**

CE SUNT BĂUTURILE DULCI?

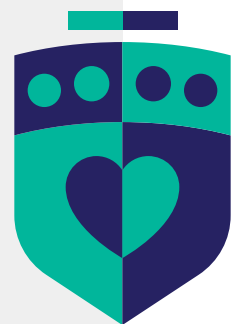
Băuturile dulci sau carbogazoase dulci sunt băuturi nealcoolice, care conțin zahăr și apă carbogazoasă sau apă simplă. Acestea pot include băuturi răcoritoare, sucuri de fructe, sucuri din pudra cu arome de fructe, iaurt, lapte dulce, băuturi energizante, băuturi vitaminizate, ceai rece îndulcit.



Știi că?

O doza de 330 ml de băutură răcoritoare conține 8,5 lingurile de zahăr (doza zilnică pentru un copil de 4-5 ani).

Sucurile de fructe sunt considerate o opțiune mai bună, dar, trebuie știut că acestea pot avea aceeași cantitate sau chiar mai mare de zahăr.

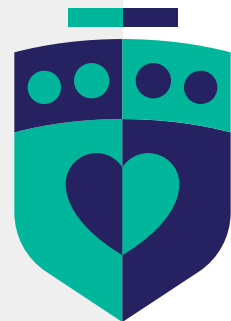


Care este cantitatea maximă de zahăr recomandată a fi consumată /zi:

Media cal.necesare zilnic la o activitate fizică moderată			Limita zilnică aconsumului de zahăr	
varsta	Baieti	fete	grame	lingurițe
4–5	1250	1350	31/34	8/8.5
6–7	1425	1575	36/40	9/10
8–9	1700	1825	42/45.5	10.5/11.5
10–11	2000	2150	50/54	12/13.5

Conținutul tipic de
zahăr în băuturi

 330 ml =  8.5 LINGURIȚE Băuturi răcoritoare	 330 ml =  10 LINGURIȚE Băuturi energizante
 330 ml =  5.5 LINGURIȚE Ice Tea - ceai rece îmbuteliat	 330 ml =  9.5 LINGURIȚE Băuturi pudră cu aromă de fructe
 330 ml =  7 LINGURIȚE Iaurt cu fructe	 330 ml =  9.5 LINGURIȚE Suc de fructe
 330 ml =  7 LINGURIȚE Lapte aromatizat	



În loc de:



Sucuri
Cartofii prăjiți
Pâine albă
Lapte integral
Înghețată
Bomboane

Consumă:



Apă
Cartofi copti sau fierți
Pâine integrală
Lapte cu grăsimi reduse
Smoothie de casă
Fructe de pădure, citrice



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro