



# PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Noiembrie 2024

## ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

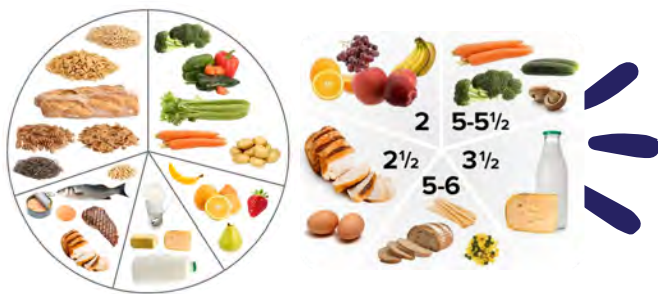
Nutriția este esențială pentru creșterea, dezvoltarea și menținerea stării de sănătate a copiilor. Dieta echilibrată previne apariția unor afecțiuni precum:

- 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: 1/2 cartof mediu (sau cartof dulce sau porumb); sau 1/2 cană legume gătită (cum ar fi broccoli, spanac, morcovi, dovleac); sau 1 cană de salată cu frunze verzi sau crude; sau 1/2 cană de fasole, leguminoase sau linte gătită, uscate sau conservate.

1 porție de cereale: 1 felie de pâine; sau 1/2 cană de orez fiert, paste, tăiței, quinoa sau mămligă; sau 1/2 cană de terci; sau 2/3 cană fulgi de cereale de grâu; sau 1/4 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.

## Idei de gustări sănătoase pentru copiii dumneavoastră

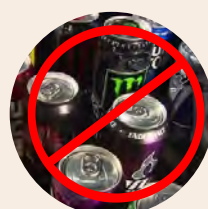
Gustările pot fi o ocazie bună pentru a lua o pauză și a-ți reface energia. Aveți la îndemână mai multe variante: toast cu legume și omletă, bastonașe de legume cu hummus, rulouri de orez cu legume și pește, iaurt cu fructe și cereale, mix de alune, nuci și fructe.



## Reduceți consumul de zahăr!

Zaharurile vin la pachet cu un număr mare de calorii, dar fără elemente nutritive. Citiți eticheta și alegeți preparate sau cereale pentru micul dejun cu cât mai puțin zahăr! Consumați cât mai puține dulciuri!

Vânzarea de produse energizante către copii este ilegală.



## Concentrați-vă pe a vă bucura de mâncare și a mânca împreună!



- Faceți clătite împreună cu copiii dumneavoastră pentru micul dejun.
- Organizați un picnic în parc, în apropierea casei sau chiar acasă, pe podea.
- Invitați musafiri la cină, prietenii copiilor, colegi de școală, copiii vecinilor. Este o bună oportunitate să împărtășească idei și obiceiuri alimentare sănătoase.
- Creați meniuri tematice, de exemplu meniuri din țările despre care copilul învață la școală, din țările a căror limbă o învață la școală.



Alegeți metode de gătit care nu necesită multă grăsime. Este de preferat ca alimentele să fie fierte, fie gătite la cuptor și la abur, în locul celor prăjite.





**Obiceiurile alimentare sănătoase se deprind din familie. Îndrumați copiii și adolescenții să facă alegeri alimentare sănătoase când sunt departe de casă.**

- Împachetați gustări sănătoase și apă pentru copii la școală sau când familia dumneavoastră este în oraș;
- Căutați localuri cu alimente și opțiuni sănătoase în meniu;
- Discutați cu copilul dumneavoastră despre diferitele opțiuni de meniu și încurajați „echilibrul”. De exemplu, dacă copilul dumneavoastră comandă un burger, ar putea cere o salată în loc de cartofi prăjiți;
- Învățați copilul să se oprească din mâncat când se simte sătul. Spuneți-i că nu trebuie să termine totul din farfurie – porțiile de mâncare la restaurante sunt de obicei mai mari decât acasă;
- Încercați să nu etichetați alimentele drept „bune” sau „rele”, concentrați-vă în schimb pe toate lucrurile bune privitor la alimentația sănătoasă;
- Încercați să nu folosiți alimentele ca recompensă pentru un comportament bun – acest lucru poate face uneori alimentele mai „prețuite” și mai atractive;
- Oferiți din meniul pentru adulți dacă meniul copiilor conține alimente prăjite, fără legume sau salată;
- Dacă copilul dumneavoastră dorește desert, încurajați-l să împartă desertul cu altcineva din familie;
- Dacă luați la pachet, încurajați-vă copilul să nu comande suplimentar băuturile răcoritoare, ci să bea apă;
- Ajutați adolescenții să dezvolte o imagine corporală sănătoasă concentrată pe întreaga persoană, aprecierea propriului corp pentru ceea ce poate face, nu doar pentru cum arată.



**Fiți activi!** Găsiți modalități de a fi activi fizic în fiecare zi!  
Petreceți cât mai mult timp în aer liber. Lumina naturală este importantă pentru creștere, dezvoltare și producerea vitaminei D în organism.

Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin **60 de minute** pe zi activitate fizică de intensitate moderată, în special aerobă.

