

# PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

NOIEMBRIE 2024

## ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Alimentația sănătoasă asigură creșterea, dezvoltarea armonioasă și contribuie la prevenirea unor boli cronice netransmisibile (ex: diabetul, bolile de inimă, accidentul vascular cerebral și cancerul).



## Mâncare sănătoasă și hidratare optimă



### Farfuria sănătoasă trebuie să conțină:

Jumătate: legume și fructe;

Un sfert: carne, pește, ouă,  
brânză, leguminoase (mazăre,  
fasole, linte etc.);

Un sfert: cartofi, cereale și  
paste integrale;



### Dacă îți este sete bea APĂ

Bea zilnic cel puțin 4-5 căni  
de apă:

Alege să bei ceai de plante,  
suc natural de fructe, dar nu  
foarte des (o cană/zi);

Evită sucurile cu adaos de  
zahăr!



### Creșterea imunității

Aportul adecvat de fructe și legume  
poate reduce severitatea unor boli  
infecțioase și ajută la o recuperare  
mai bună.



### Sănătate mintală

Alimentația sănătoasă scade riscul  
de depresie și anxietate.



# ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția hipertensiunii arteriale, a hiperglicemiei, a dislipidemiilor și a obezității.



## În loc de:

Sucuri

Cartofi prăjiți

Pâine albă

Lapte integral

Înghețată

Bomboane

## Consumă:

Apă

Cartofi fierți sau copti

Pâine integrală

Lapte cu grăsimi reduse

Smoothie de casă

Fructe uscate, miere

### Sănătatea inimii, prevenirea bolilor cardiovasculare

Fibrele alimentare și antioxidanții din fructe și legume pot ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare.



### Prevenirea obezității și a diabetului zaharat

Mai multe studii științifice au arătat o scădere a riscului de obezitate în urma consumului regulat de fructe, legume și cereale integrale.



## Evită sucurile îndulcite și băuturile energizante

### 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 pudră cu arome de fructe, iaurt, lapte dulce, băuturi energizante, băuturi vitaminizate, ceai rece îndulcit.



### Știi că?

O doză de 330 ml de băutură răcoritoare conține 8,5 lingurițe 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.

### Conținutul tipic de zahăr în băuturi

 330 ml =  8.5 LINGURIȚE Băuturi răcoritoare	 330 ml =  5.5 LINGURIȚE Ceai îndulcit	 330 ml =  9.5 LINGURIȚE Băuturi răcoritoare din pudră
 330 ml =  7 LINGURIȚE Iaurt cu diferite arome	 330 ml =  9.5 LINGURIȚE Suc de fructe	
 330 ml =  7 LINGURIȚE Lapte cu diferite arome	 330 ml =  10 LINGURIȚE Băutură energizantă	

**ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!**



# Alege inteligent, cum să mănânci sănătos și să te simți bine:

- Mănâncă încet,
- Mestecă fiecare îmbucătură,
- Închide televizorul și telefonul mobil când mănânci,
- Stai jos când mănânci,
- Când poți, mănâncă cu familia,
- Mănâncă mic dejun, prânz și cină zilnic,
- Alege gustări sănătoase, legume proaspete, fructe proaspete, nuci.



## BENEFICIILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE



Somn mai bun



Îmbunătățește activitatea creierului, previne anxietatea și depresia



Previne diabetul de tip 2



Îmbunătățește sănătatea pielii



Previne bolile cardiovasculare



Vedere bună



Reduce riscul de cancer



Greutate normală



Întărește dantura și oasele



Mai multă energie



Digestie bună



Viață lungă și sănătoasă

O alimentație sănătoasă și  
activitatea fizică te ajută să ai  
energie și să te simți mai bine!

