



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

Acest material gratuit este destinat copiilor și preadolescenților între 7-15 ani

15.11.2023



1. Promovarea alimentației sănătoase

*Uneori parcă ai chef să mănânci doar
înghețata din frigider sau hamburgerul de ieri*





1. Promovarea alimentației sănătoase

Așa că mănânci mai întâi burgerul plin de calorii...





1. Promovarea alimentației sănătoase

...apoi înghețata ce conține substanțe chimice ...





1. Promovarea alimentatiei sănătoase

*...în final ți se face sete. Și bei o băutură răcoritoare
ce conține mult zahăr și poate da dependență.*





1. Promovarea alimentației sănătoase

*Știm cu toții că asta se poate întâmpla uneori.
Dar pentru o dezvoltare armonioasă a organismului
trebuie să avem în general o
ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ.*



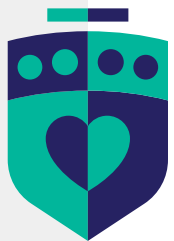


1. Promovarea alimentației sănătoase

*Vei avea note mari și vei putea face sport împreună cu prietenii,
dacă energia ta vine din*

*mâncare SĂNĂTOASĂ și GUSTOASĂ,
împărtășită în
3 mese principale: mic dejun, prânz și cină
Și
2 gustări între mese*

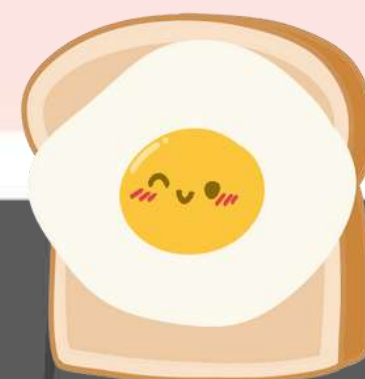
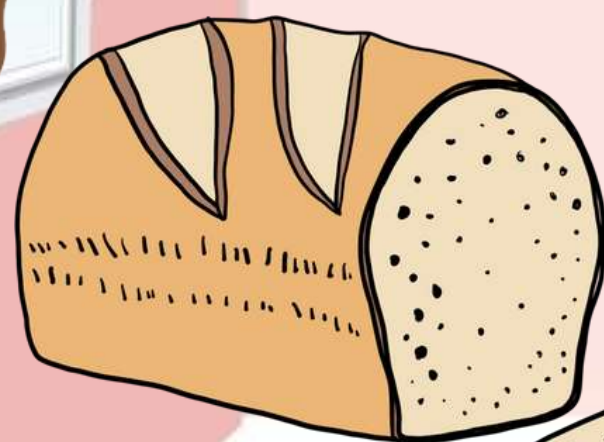
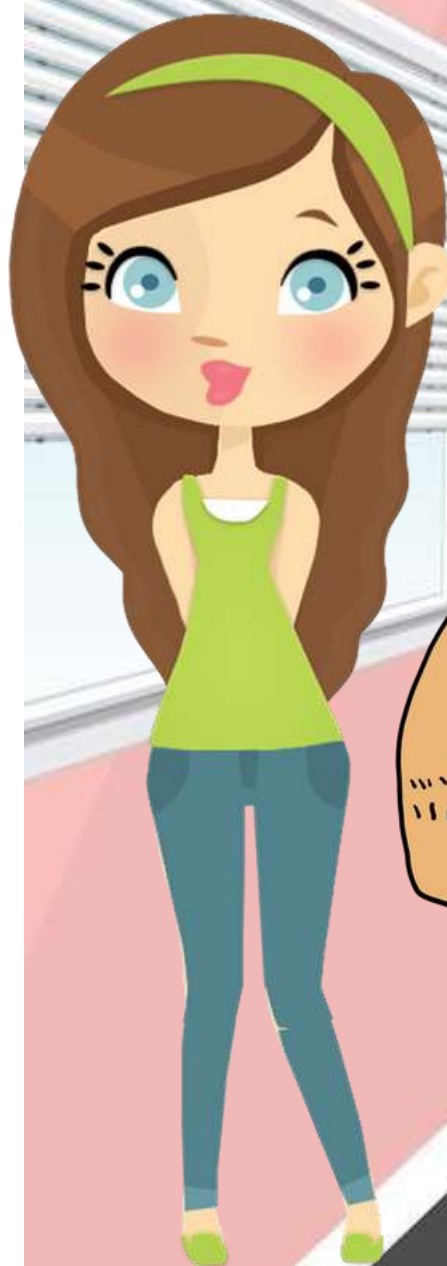




1. Promovarea alimentației sănătoase

Exemple de mic dejun sănătos:

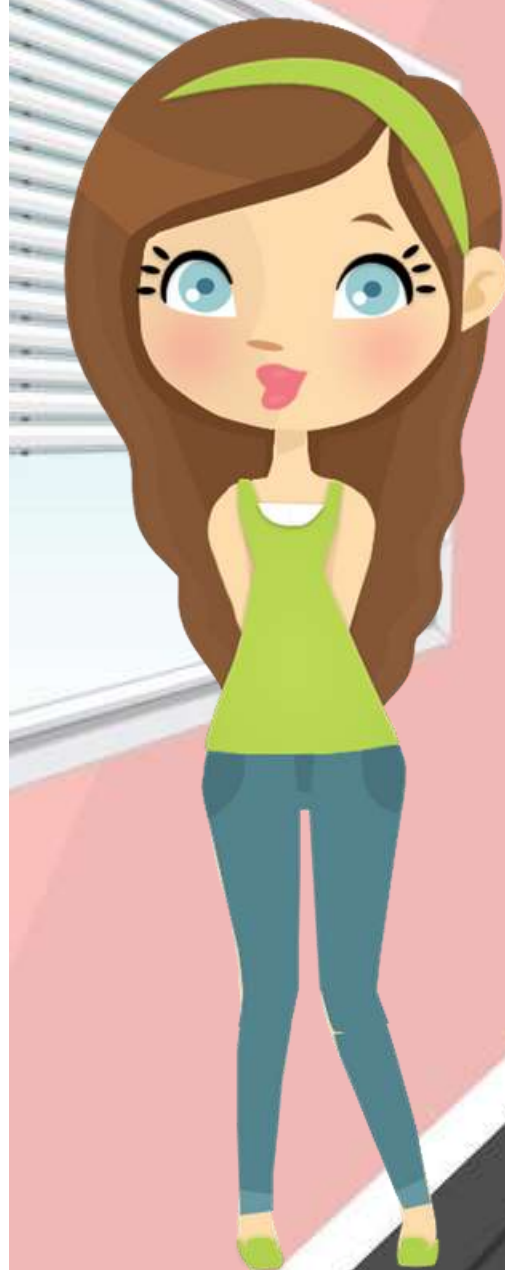
- *Cereale integrale cu iaurt sau lapte și cu fructe (zmeură, mere, kiwi etc.)*
- *Pâine integrală cu cremă de brânză și castraveți sau ardei*
- *Ou fiert sau poșat cu pâine integrală și roșie*





1. Promovarea alimentației sănătoase

Consumă zilnic 5 porții de legume și fructe!





1. Promovarea alimentației sănătoase

Exemple pentru cină:

- *Pește la cuptor cu legume sotate*
- *Mămăligă cu brânză*
- *Paste integrale cu carne de pui tocată*



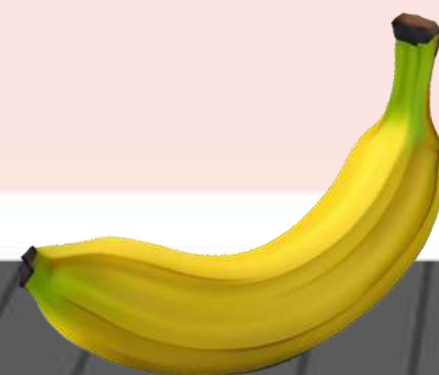
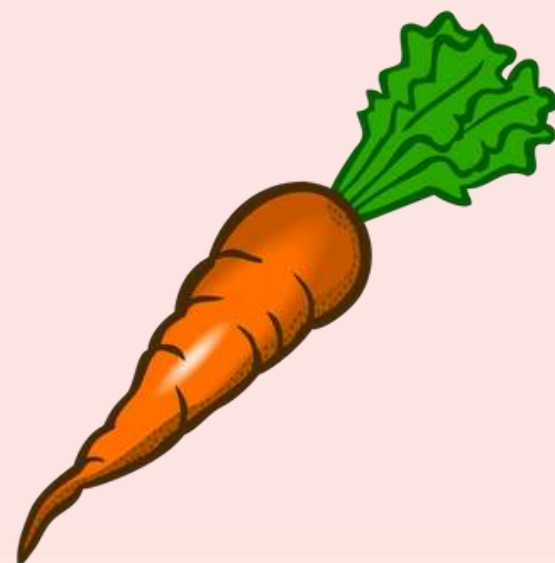


1. Promovarea alimentației sănătoase



Exemple pentru gustările dintre mese :

- bastonașe de legume proaspete cu sos de iaurt sau*
- fructe proaspete sau*
- pâine integrală cu brânză și ardei sau*
- pâine integrală cu ou fiert tare amestecat cu puțin muștar sau*
- rulouri de orez cu legume și pește sau*
- mix de alune și nuci nesărate*





1. Promovarea alimentatiei sănătoase

Ține minte !

MICUL DEJUN este cea mai importantă masă a zilei, el îți dă energie pentru aproape toată ziua !



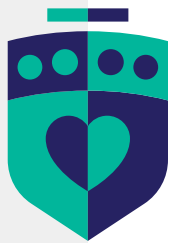


1. Promovarea alimentației sănătoase

Ține minte !

Consumă zilnic 5 porții de LEGUME și FRUCTE !





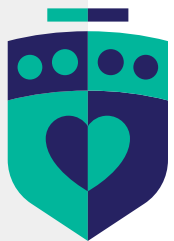
1. Promovarea alimentației sănătoase

Ține minte !

Când îți este poftă de ceva DULCE, alege sănătos:

- Fructe sau legume proaspete
- Fructe deshidratate



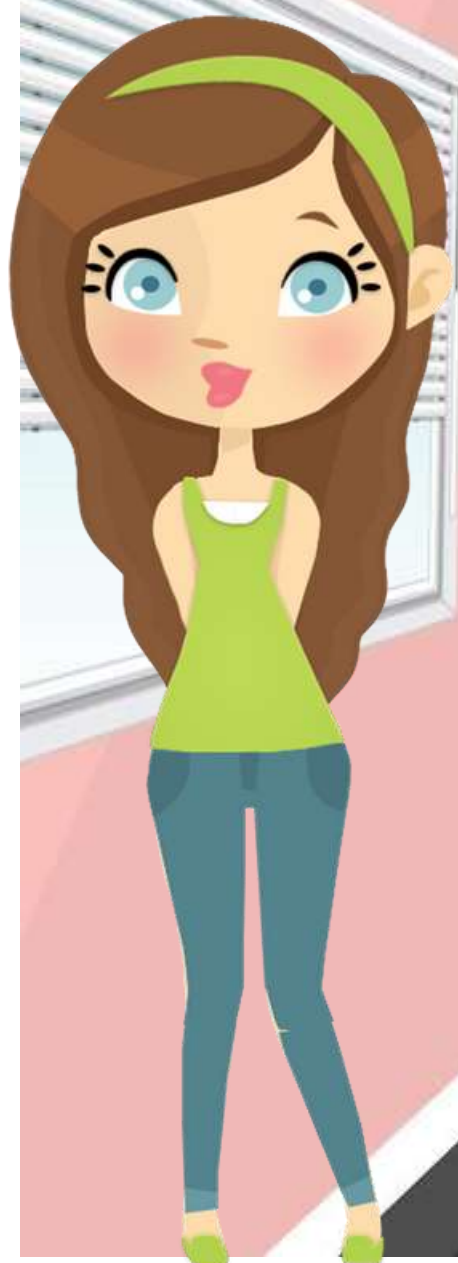


1. Promovarea alimentației sănătoase

Ține minte !

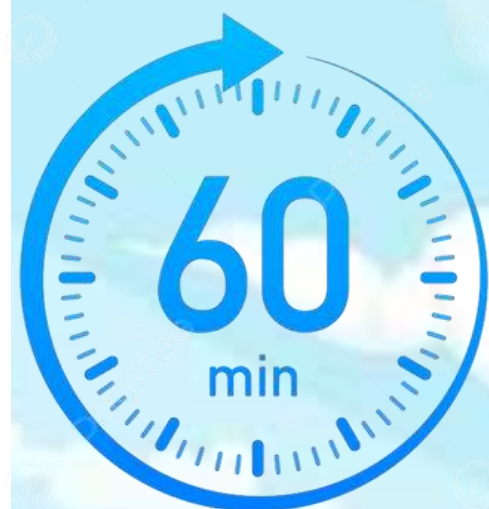
• Când îți este sete, bea APĂ !

Bea zilnic minim 4-5 pahare cu apă.





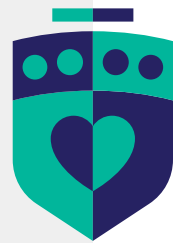
2. Promovarea activității fizice



Ține minte !

Dacă faci în fiecare zi cel puțin o oră de activitate fizică, vei fi mai puternic, mai vesel, mai sănătos!





2. Promovarea activității fizice

Dacă faci mai multă mișcare, ai multe AVANTAJE:

- Ai rezultate mai bune la școală, ții minte mai bine lucrurile învățate
- Înveți mai ușor, îți faci temele mai repede
- Ai mai multă forță în mușchi
- Ai oase puternice
- Dormi mai bine
- Răcești mai rar
- Îți faci mai ușor prieteni
- Te simți grozav





2. Promovarea activității fizice

Prin practicarea în echipă a unui sport care îți place, vei învăța să:

- ai încredere și să te bazezi pe ceilalți
- accepți ajutor și să ajuți la rândul tău
- lucrezi împreună cu prietenii pentru rezultate frumoase





2. Promovarea activității fizice

Mișcarea e super-puterea ta !

Aleargă, joacă-te cu prietenii, dansează – corpul tău îți va mulțumi !





2. Promovarea activității fizice

Dacă participi la orele de sport *în școală*, te vei simți foarte bine alături de colegi.





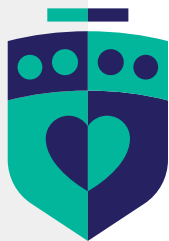
2. Promovarea activității fizice

MERSUL PE JOS

este ca o superputere pe care o avem cu toții! Iată de ce este grozav:

- Te concentrezi mai ușor la școală și ai idei mai bune
- Te ajută să te relaxezi și să fii vesel
- Nu poluezi aerul, deci ajuți plantele, animalele și planeta noastră
- E o ocazie bună să vorbești, să te distrezi împreună cu prietenii și familia
- Vei avea mai multă energie





2. Promovarea activității fizice

Metode de stimulare a MERSULUI PE JOS:

- *Deplasează-te la școală pe jos*
- *Dacă folosești mijloacele de transport în comun, coboară cu o stație mai repede*
- *Folosește scările în locul liftului sau al scărilor rulante*
- *Organizează drumeții cu prietenii sau familia în timpul liber*





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