

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ĂCTIVITĂȚII FIZICE



1

Recomandări pentru o
alimentație sănătoasă

2

Recomandări pentru
activitate fizică

3

Sfaturi practice

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită
-Acest material se adresează copiilor de 11-15 ani-

1 Recomandări pentru o alimentație sănătoasă

Ce trebuie să conțină alimentația ta zilnică?

5 PORȚII DE LEGUME ȘI FRUCTE (cel puțin 400 g)

O porție poate fi: 1 mână de broccoli sau spanac, 3 linguri de legume gătite, 1 ardei, 1 morcov, dar și 1 măr, 1 banană, 1 pară, 1/2 cană zmeură/cireșe, 1/2 pahar suc de fructe fără zahăr, 5 fructe uscate (caise, curmale, smochine).



4 PORȚII DE CEREALE INTEGRALE (porumb, ovăz, grâu, orez).

O porție poate fi: o felie de pâine, 1/2 cană orez sau paste fierte, o cană fulgi de cereale.

3 PORȚII DE LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE.

O porție poate fi: 1 cană lapte, 1/2 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 poate fi: 1 ou, 30 g carne slabă, pui sau pește gătit, 1/4 cană fasole, mazăre, linte gătite, 15 g nuci sau semințe.

4 PAHARE CU LICHIDE

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri) , ceai sau compot de fructe fără zahăr.

2 Recomandări pentru activitate fizică (OMS)

➤ Cel puțin 60 de MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă

Exemple: plimbat câinele, mers pe jos în ritm rapid, deplasare cu rolele, cu bicicleta, badminton.



➤ Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.).



Fii activ în ritmul tău – fiecare pas contează!



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

3 Sfaturi practice

Mănâncă zilnic micul dejun!

Creierul și mușchii tăi vor funcționa mai bine.

Înlocuiește gustările dulci cu fructe sau legume proaspete!

Așa îți menții energia la un nivel constant.

Când îți este sete, bea APĂ, nu băuturi răcoritoare!

Apa hidratează cel mai bine organismul.

Înainte de a pleca la cumpărături cu părinții, pregățiți o listă cu alimente sănătoase!

Citiți etichetele produselor alimentare!



- **Practică activități fizice cât mai mult în aer liber!**

Redu timpul petrecut în fața ecranelor (televizor, telefon, tabletă, calculator) la maximum 2 ore pe zi și petrece mai mult timp în aer liber.

- **Mergi mai mult timp pe jos!**

Drumurile mai scurte (la școală, la prieteni) parcurge-le pe jos, pe role sau cu bicicleta.

- **Fă mai multă mișcare împreună cu alți membri ai familiei!**

Activitățile fizice în familie pot fi distractive (drumeții, mers cu bicicleta, volei, fotbal etc.).

- **Fă-ți prieteni noi cu ajutorul activităților fizice!**

Înscrie-te la diferite cursuri sau cluburi (dans, arte marțiale, baschet etc.).



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII