

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Recomandări pentru o zi reușită



5 porții de legume
și fructe



4 pahare cu lichide
Bea apă, 4-5 pahare
(minimum 1,4 litri)



3 porții de alimente
bogate în calciu,
lapte, iaurt

2 ore maxim
petrecute
în fața
ecranului



1 oră
activitate
fizică



START