

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

**Aport de energie prin
alimentație sănătoasă**



**Încurajați copiii să mănânce zilnic
3 porții de legume și 2 de fructe!**



**Faceți din micul dejun o rutină de
familie!**



**Înlocuiți gustările dulci ale copiilor cu
fructe proaspete sau uscate!**

**Consum de energie
prin activitate fizică**



**Încurajați copiii să facă mișcare
zilnic cel puțin 60 de minute**



**Faceți din activitatea fizică o ocazie
de a vă distra împreună cu copiii!**



Copiii activi sunt copii fericiți!

Mențineți zi de zi un echilibru între **aportul** și **consumul** de energie al copiilor!