

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Joaca e
mișcare!

Ai 60
de minute
zilnic să fii
campion!



Curcubeu în farfurie – sănătate, bucurie!



Trei legume, zi de zi, te ajută a crește și



Două fructe dulci, zglobii, îți dau chef de joacă, știi?



Bea apă – apa este super eroul corpului tău!

Nu uita de micul dejun – e primul pas spre o zi bună!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

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 7-10 ani–

Corpul tău are nevoie de alimente ca să crească

Exemplu de meniu pentru o zi

Mic dejun cereale integrale cu fructe și iaurt sau lapte



Gustare sendviș cu brânză și ardei, un măr



Prânz ciorbă de legume cu carne, piept de pui la grătar cu pilaf de orez și salată



Gustare o mână cu miez de nucă și un iaurt



Cină pește gătit la abur cu legume sotate și sos de iaurt



4-5 pahare cu apă

Cât de mult într-o zi?

Legume 3 porții

- o porție are mărimea pumnului tău



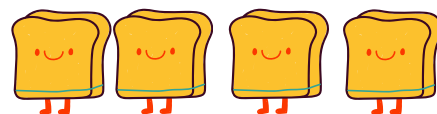
Fructe 2 porții

- o porție are mărimea pumnului tău



Cereale 4 porții

- o porție este cât o felie de pâine sau o jumătate cană de orez sau paste



Carne și leguminoase 4 porții

- o porție de carne are mărimea podului palmei sau un ou



Lapte 2-3 porții

un pahar de lapte sau brânză cât o cutie de chibrituri





Petrece mai mult
timp în aer liber, cu
familia sau prietenii!



Cel puțin 60 de minute zilnic activități
aerobe de intensitate moderată până la
intensă: joacă, mers la școală, plimbat
câinele, mers cu rolele, cu bicicleta,
badminton etc.



Cel puțin 3 zile pe săptămână
activități fizice aerobe intense:
alergat, urcatul unui deal,
ciclism, dans, înot, volei, fotbal!



Redu timpul petrecut în fața ecranelor (telefon,
computer, laptop, tv) !



Activitățile fizice îți îmbunătățesc:



Forța musculară

Performanțele școlare



Încrederea în propria persoană



Sociabilitatea



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

ALFABETUL BUNĂSTĂRII FIZICE



Când ți-e sete, bea **apă**!



Vitamina **B12** îți oferă energie; se găsește în: lactate, ouă, carne, pește.



Consumă zilnic **cereale integrale** la micul dejun.



Când ai poftă de ceva **dulce**, încearcă fructe deshidratate sau nuci.



Alimentația sănătoasă și sportul te ajută să ai **energie** în fiecare zi.



Mănâncă **fructe** și legume de sezon.



Grăsimi sănătoase găsești în nuci și semințe neprăjite.



Fii **harnic** și ajută la activitățile din casă, cum ar fi: curățenia, cumpărăturile.



Inspirație – fii un model pentru cei din jur: mănâncă sănătos și fă mai multă mișcare zilnic.



Joacă-te cât mai mult cu prietenii în aer liber.



Ca să te simți grozav, scapă de **kilogramele** în plus.



Mănâncă zilnic **legume**: morcovi, mazăre verde, spanac, etc.



Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei.



Fă sport în **natură**, respiră aer curat!



O **oră** de activitate fizică zilnic este cheia forței tale!



Proteinele se găsesc în: carne (pui, curcan, vită, porc), pește (somon, ton, sardine), produse lactate (iaurt, brânză, lapte), leguminoase (lințe, năut, fasole).



Semințele de **Quinoa** pot înlocui orezul în alimentație.



Râzi, distrează-te cu prietenii și familia!



Fii și tu **supererou** – antrenează-te zilnic!



Folosește mai puțin **telefonul, TV, tableta**!



Fiți **uniți** – petreceți timp împreună cu prietenii sau familia!



Vitaminele sunt esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a organismului.



Leșiți în fiecare **weekend** cu familia și bucurați-vă de aer curat, soare și natură.



Atenție la litera **X** în triunghi roșu când mergi cu bicicleta pe drumurile publice! Urmează o intersecție.



Când faci mișcare cu mâinile ridicate iei forma literei **Y**.



Z-Zzz somn ușor! Când dormi bine ai energie pentru joacă.

Gata, ai învățat alfabetul! Acum e timpul să dai start aventurii spre un corp fericit și puternic!



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.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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

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, pregătiți 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.).

