

Corpul tău are nevoie de alimente ca să crească!

5 Ce este bine să mănânci?
GRUPE DE ALIMENTE NECESARE



LEGUME - crude, rase sau găsite

FRUCTE - măr, banană, pară, zmeură, cireșe, fructe tocate, fructe uscate



CEREALE - o felie de pâine, orez sau paste fierte, fulgi de cereale.

ALIMENTE CU PROTEINE - pui sau pește, ou, mazăre, linte, soia, câteva nuci sau semințe.



LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE - lapte, brânză de vaci semidegresată, brânză.

4-5 PAHARE DE APĂ



CÂT DE MULT ÎNTR-O ZI?

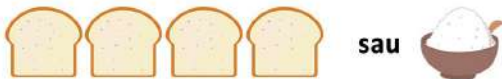
LEGUME: 3 porții
(1 porție este cât pumnul tău)



FRUCTE: 2 porții
(1 porție este cât pumnul tău)



CEREALE: 4 porții
(1 porție este cât o felie de pâine sau o ceașcă de orez)



CARNE: 4 porții
(carne cât podul palmei sau 1 ou)



LAPTE: 2-3 porții (1 cană lapte, brânză cât o cutie de chibrituri)



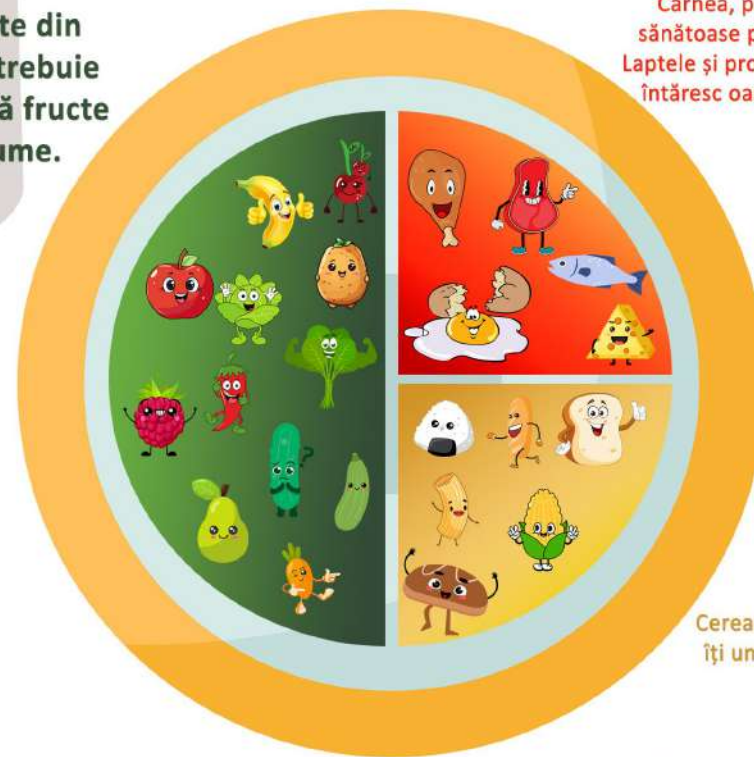
CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ÎȘTEȚI!" NOIEMBRIE 2023

Farfuria colorată, sănătoasă și bogată

CUM ARATĂ FARFURIA TA?

Jumătate din farfurie trebuie să conțină fructe și legume.

Carnea, peștele sunt sănătoase pentru creier. Laptele și produsele lactate întăresc oasele și dinții.



Cerealele integrale îți umplu burta.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

5 OBICEIURI ALE COPIILOR ISTEȚI ȘI CURAJOȘI

1. Petrec o oră pe zi făcând activitate fizică



2. Mănâncă cel puțin 5 porții de legume și fructe în fiecare zi



3. Mănâncă puțin la fiecare masă



4. Respectă orele de masă



5. Beau apă, nu suc



DE CE SĂ MĂNÂNCI SĂNĂTOS?

- Ca să fii isteț
- Ca să te simți bine
- Ca să ai energie
- Ca să ai o greutate bună
- Ca să nu te îmbolnăvești

CÂTA MIȘCARE TREBUIE SĂ FACI ZILNIC?



MINIM : 60 MIN/ZI
activitate fizică moderată
până la intensă



PĂR
legume verzi,
fasole, somon

CREIER
somon, ton
sardine, alune



OCHI
porumb,
ouă, morovi



INIMĂ
roșii, cartofi,
suc de prune



MUȘCHI
banane, carne roșie,
pește, ouă



PLĂMÂNI
brocoli, varză bruxelles,
varză chinezească

INTESTINE
prune, iaurt



OASE
portocale,
țelină, iaurt



PIELE
afine, somon,
ceai verde

