

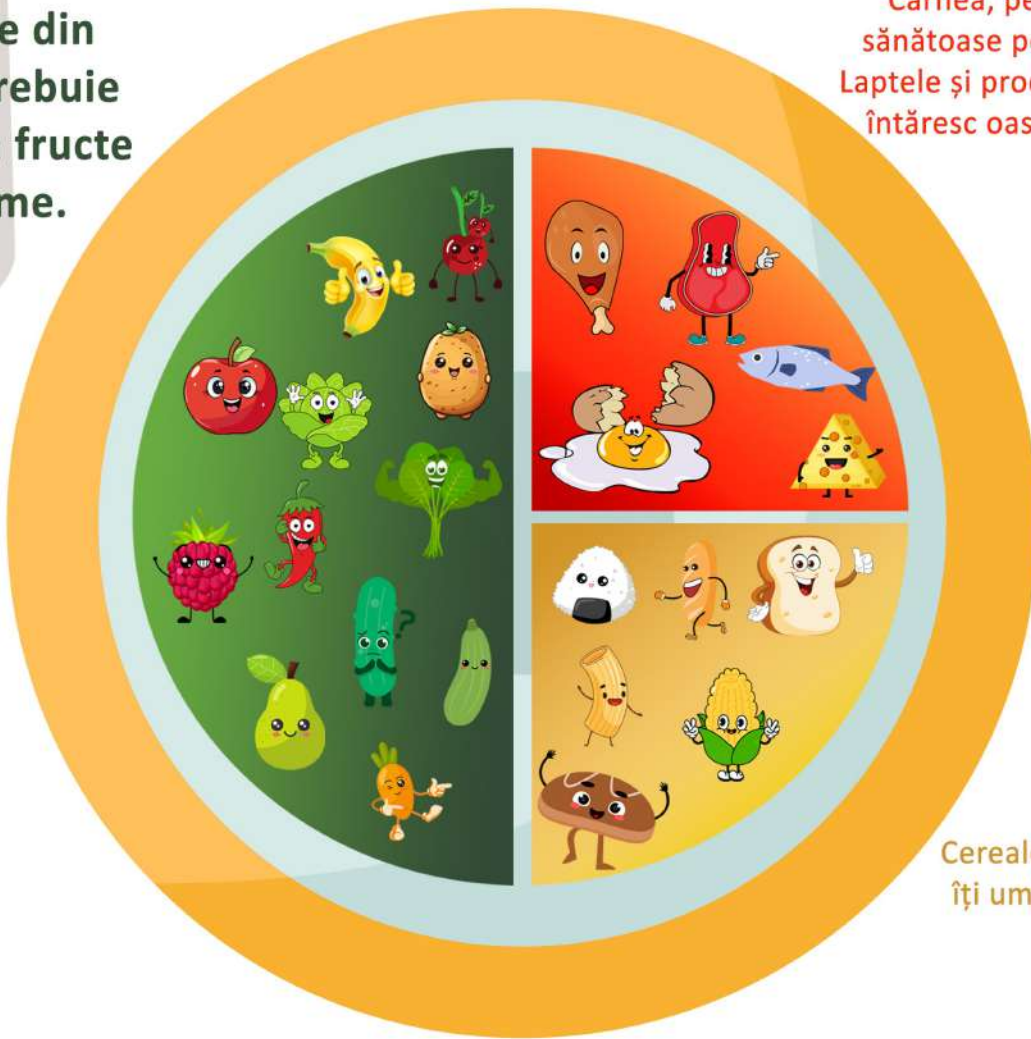


**CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ  
UN COPIL ÎSTEȚ!"  
NOIEMBRIE 2023**

# 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 burtica.

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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

