

- grăsimi saturate sub 10% din aportul energetic, restul înlocuite cu grăsimi polinesaturate (uleiuri).
- grăsimi trans - cât mai reduse, preferabil deloc din alimentele procesate și mai puțin de 1% din aportul energetic pentru cele naturale.
- maxim 5g sare/zi.
- 30 - 45g fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume.
- 200g fructe/zi (2 - 3 porții-standard).
- 200g legume/zi (2 - 3 porții-standard).
- pește cel puțin de 2 ori/săptămână, din care o dată pește gras.
- consumul de băuturi alcoolice limitat la 2 pahare/zi (20g/zi) la bărbat și 1 pahar/zi la femeie

Măncați zilnic 5 porții de fructe și legume

SĂ MÂNCĂM ZILNIC 2 PORȚII DE FRUCTE

1 porție de fructe poate fi ...

- 1 măr sau 1 banană sau 1 portocală sau 1 piersică
- 2 mâini cu căpșuni, zmeură, afine sau struguri
- 4 linguri compot de fructe neîndulcit
- 5 fructe uscate (prune, caise etc.)
- 1 pahar de 150 ml suc proaspăt de fructe
- 1/2 mână (ca.25 g) nuci (alune, migdele, fistic etc.)

SĂ MÂNCĂM ZILNIC 3 PORȚII DE LEGUME

1 porție legume poate fi...

- 1 ardei sau 3 roșii mici sau 1 gulie
- 2 mâini de salată verde sau morcovi tăiați
- 1 conservă mică (125g) legume, inclusiv champignon
- 2 mâini de legume congelate (125g) – spanac, broccoli
- o mână leguminoase uscate (fasole, mazăre, linte)
- o mână varză acră sau alte murături
- un pahar (150ml) suc de roșii sau de morcovi



Beneficiile consumului de fructe, legume și cereale integrale



CREȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA COPIILOR

Fructele și legumele sunt bogate în vitamina A, calciu, fier și folati, sunt importante pentru sănătatea copiilor, întăresc sistemul imunitar al copilului și ajută la protejarea împotriva îmbolnăvirilor, atât acum, cât și în viitor (Xin, 2016).



SĂNĂTATEA INIMII, PREVENIREA BOLILOR CARDIOVASCULARE

Fibra și antioxidanții din fructe și legume pot ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare (Wang și colab., 2014; Collese și colab al., 2017; Miller și colab., 2017; Aune et al., 2017)



CREȘTEREA IMUNITĂȚII

Aportul adecvat de fructe și legume poate reduce severitatea unor boli infecțioase. Deși consumul acestora nu vă va proteja împotriva unui virus cum ar fi COVID-19, recuperarea după o boala infecțioasă este mai bună atunci când consumăm fructe, legume și cereale integrale (Chowdhury și colab., 2020).



PREVENIREA OBEZITĂȚII ȘI DIABETULUI ZAHARAT

Mai multe studii științifice au arătat o scădere a riscului de obezitate în urma consumului regulat de fructe, legume și cereale integrale (Ledoux și colab., 2011; Schwingshackl și colab., 2015). Pentru fiecare 2 porții servite suplimentar/ zi de fructe sau de legume, se reduce riscul de diabet zaharat tip 2 cu 13%. (Li și colab., 2014).



SĂNĂTATE MENTALĂ MAI BUNĂ, SCADE RISCUL DE DEPRESIE ȘI ANXIETATE

Dacă se consumă 7-8 porții de legume și fructe pe zi (mai mult decât minimul recomandat de 5 porții) se înregistrează un risc mai mic de depresie și anxietate (Conner et al., 2017).