

Comunicat de presa [>>>aici](#)

CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTET!"

Farfuria colorată sănătoasă și bogată

NOIEMBRIE 2023

1. Copilul ar trebui să mănânce zilnic 5 porții de legume și fructe: un ardei, un morcov, o roșie un măr.

O porție de mărimea pumnului copilului

2. Se recomandă 2-3 linguri de fibre alimentare naturale în fiecare zi: cereale integrale, mazăre, linte, nuci, năut.

3. Apa este cea mai bună băutură!

4. Înlocuiți prăjiturile cu fructe, miere, semințe, nuci!

5. Cel mult jumătate de linguriță de sare;

6. Copilul să se miște mai mult și să stea mai puțin!

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



CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTET!"
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

PRINCIPALELE CAUZE ALE OBEZITĂȚII

ALIMENTE NERECOMANDATE	ALIMENTE RECOMANDATE
• Carne de porc, vită în exces • Zahăr • Băuturi răcoritoare sintetice, băuturi energizante • Produse zaharoase preparate industrial cu coloranți, conservanți și arome sintetice (prăjituri, napolitane, jeleuri, bomboane, înghețată, snacks) • Pâine albă • Brânzeturi rafinate, brânză topită • Margarină, grăsimi animale • Alimente preparate industrial (sosuri, creme, paste) • Mezeluri • Iaurt pasteurizat cu arome, coloranți și conservanți sintetici • Paste făinoase din făină albă, produse de patiserie • Alimente semipreparate congelate • Alimente conservate (termic sau cu ajutorul conservanților) • Ulei rafinat • Oțet sintetic	• Leguminoase (fasole, mazăre, soia, linte, năut), ouă, ciuperci, pește, pui • Miere, fructe • Apă, ceaiuri din plante • Produse fără: coloranți, conservanți, făină albă, zahăr și arome sintetice • Pâine graham, pâine integrală • Brânză de vaci, telemea proaspătă, caș • Uleiuri vegetale, unt și unt clarificat • Legume și zarzavaturi proaspete sub formă de salate • Pastă vegetală pregătită în casă • Lapte acru, cheif, iaurt natural • Orez, grâu, cereale măcinate integral (mămăligă, terci, turte) • Alimente proaspete • Ulei presat la rece • Oțet natural din mere sau din vin, zeamă de lămâie

Gătiți alimentele păstrând cât mai multe substanțe nutritive!

- Folosiți metoda la abur!
- Folosiți puțină grăsime la gătit!
- Evitați arderea mâncării prin ardere, prăjire, cuptor! Conține to...

10 RECOMANDĂRI PRIVIND ALIMENTAȚIA COPILULUI SĂNĂTOS

1. Alimentele să fie variate și cât mai colorate. JUMĂTATE din farfurie să cuprindă vegetale (gătite sau crude) sau echivalentul unei supe de legume. UN SFERT din farfurie să cuprindă pâine, paste, orez, cereale și UN SFERT carne, pește, brânză, linte, mazăre etc. Așezați legumele primele pe farfurie.
2. Nu obligați copilul să mănânce tot din farfurie. Dacă mai dorește o porție, așteptați 5-10 minute și vedeți dacă mai dorește cu adevărat porție suplimentară.
3. Diametrul farfuriei pentru copii să fie de maximum 15 cm.
4. Creați un mediu plăcut, relaxat la masă, mâncați din farfurii, nu din ambalaje.
5. Sfătuți copilul să mănânce încet, să mestece bine mâncarea.
6. Copiii să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderat-intensă pe zi.
7. Mâncarea nu este o metodă de educație. Nu recompensați copilul cu dulciuri.
8. Rutina micului dejun oferă copilului siguranță.
9. Televizorul, computerul nu au ce căuta la locul servirii mesei pentru că interferează cu senzația de sațietate. Copilul va sta maximum o oră pe zi în fața acestor aparate și ele nu se vor afla în camera copilului.
10. Alimentația părinților să fie un model pentru copii.

Masa să fie luată cât mai...

Corpul tău are nevoie de alimente ca să crească!

5 Ce este bine să mănânci?
GRUPE DE ALIMENTE NECESARE

LEGUME - crude, rase sau gătit
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 semidesgătată, 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)

Jumătate din farfurie trebuie să conțină fructe și legume.

CUM ARATĂ FARFURIA TA?

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 SĂNĂTĂȚII
INSP

5 OBICEIURI ALE COPILOR ISTETI ȘI CURAJOȘI

- Petrec o oră pe zi făcând activitate fizică
- Mănâncă cel puțin 5 porții de legume și fructe în fiecare zi
- Mănâncă puțin la fiecare masă
- Respectă orele de masă
- 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

CÂTĂ MIȘCARE TREBUIE SĂ FACI ZILNIC?

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

CREIER - somon, ton, sardine, alune

PĂR - legume verzi, fasole, soia

OCHI - porumb, ouă, morcovi

INIMĂ - roșii, cartofi, suc de prune

MUSCHI - banane, carne roșie, pește, ouă

INTESTINE - prune, lăpt

PLĂMÂNI - broccoli, varză brună, varză chinezească

OASE - portocale, telină, lăpt

PIELE - afine, somon, ceai verde