

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ MAI BUNĂ MĂINE!

TU AI PUTEREA SĂ ALEGI UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS!

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ÎȚI DĂ ENERGIE!

LEGUME

la fiecare masă



CEREALE

integrale în fiecare zi



FRUCTE

2-3 porții pe zi



PROTEINE

sănătoase zilnic:
pește, carne slabă, ouă,
leguminoase,
nuci, semințe



NU UITA!

HIDRATEAZĂ-TE!

Bea apă zilnic!
(6-8 pahare)



LIMITEAZĂ!

- alimentele procesate
- băuturile cu zahăr
- excesul de zahăr, sare și grăsimi



ALEGE SĂ FII
CEA MAI BUNĂ
VERSIONE A TAI!



FII ACTIV
CEL PUȚIN
60 DE MINUTE
ÎN FIECARE ZI!



ÎNTĂREȘTE-ȚI MUȘCHII
ȘI OASELE PRIN
EXERCII FIZICE!



ALEGE CE ÎȚI PLACE
ȘI FĂ DIN MIȘCARE
O OBÎȘNUINȚĂ!



MIȘCAREA ÎȚI ÎMBUNĂȚĂȚEȘTE
STAREA DE SPIRIT, CONCENTRAREA
ȘI SOMNUL!

EFECTELE UNEI ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE ȘI ALE ACTIVITĂȚII FIZICE REGULATE



MAI MULTĂ
ENERGIE



STARE DE BINE
ȘI ÎNCREDERE



PERFORMANȚE
MAI BUNE



MENTINEREA UNEI
GREUTĂȚI OPTIME



PREVENIREA
BOLILOR

MIȘCAREA ÎȚI
TRANSFORMĂ
CORPUL ȘI MINEA!

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ CHEIA ENERGIEI TALE!

Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!

În adolescență, corpul tău este
în plină dezvoltare.

Alimentația sănătoasă te ajută să ai energie,
concentrare, imunitate puternică și o stare de
bine în fiecare zi!

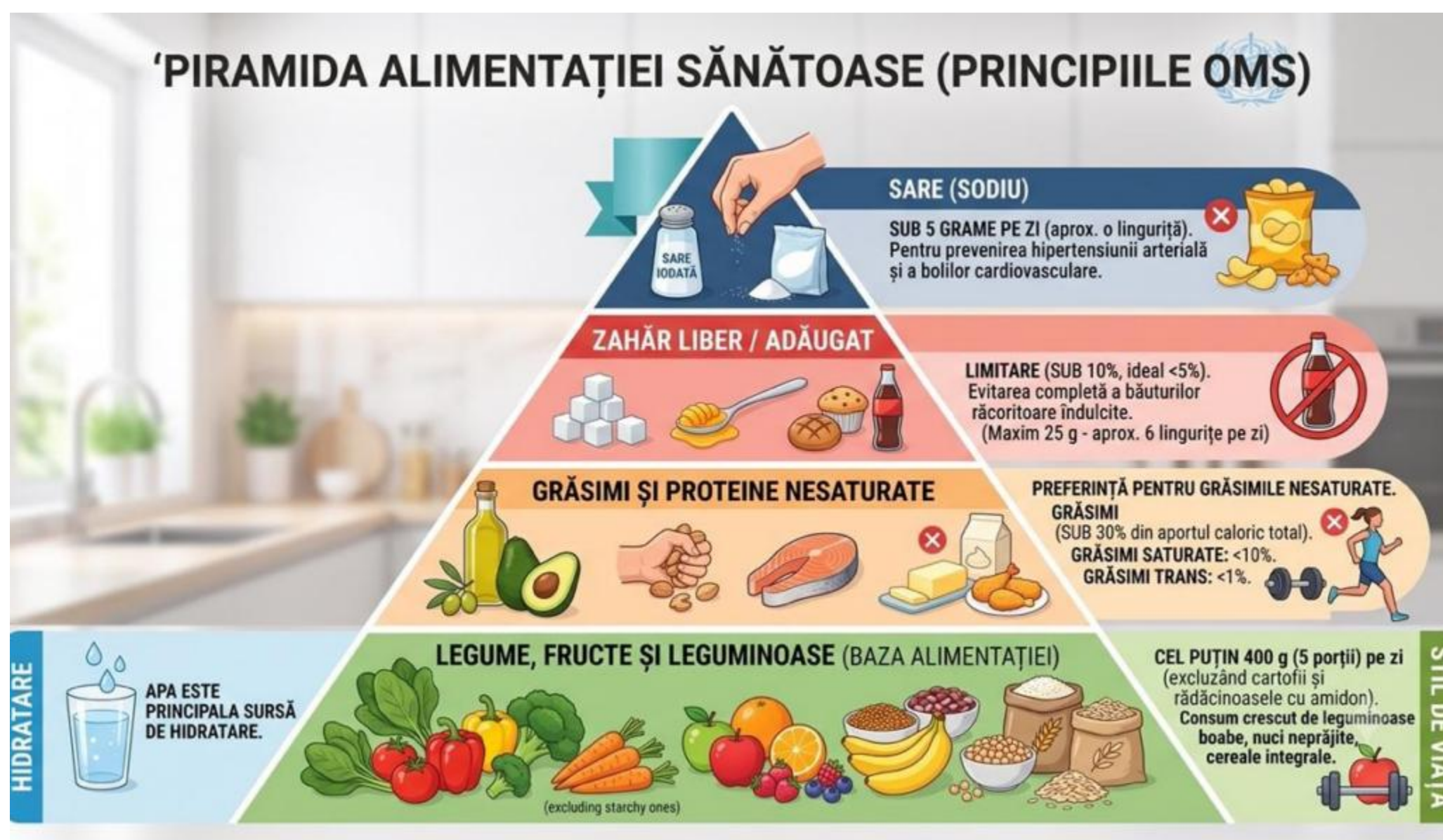


DE CE ESTE IMPORTANTĂ?

- ✓ Îți oferă energie pentru școală, sport și activitățile pe care le îndrăgești.
- ✓ Te ajută să te concentrezi să ai performanțe mai bune.
- ✓ Îți menține greutatea în limite sănătoase.
- ✓ Îți întărește sistemul imunitar.
- ✓ Îți susține creșterea armonioasă și sănătatea pe termen lung.



PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE PENTRU ADOLESCENȚI



HIDRATAREA ESTE ESENȚIALĂ!

Bea zilnic 6-8 pahare de apă!

Apa te ajută să te concentrezi, să
ai o piele frumoasă și să ai multă
energie.



ȘTIAI CĂ?

Obiceiurile sănătoase de azi îți
asigură sănătatea de mâine!

Ești ceea ce mănânci!
Alege inteligent, alege sănătatea!



REGULI DE AUR PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



Mănâncă regulat!

3 mese principale și 1-2 gustări sănătoase te ajută să ai energie constantă.



Alege alimente cât mai naturale!

Fruite, legume, cereale integrale, lactate, carne slabă și pește.



Diminuează zahărul, sarea și grăsimile nesănătoase!

În cantitate prea mare provoacă probleme de sănătate și scăderea energiei.



Fii activ!

Sportul și mișcarea zilnică merg mână în mână cu o alimentație echilibrată.



Dormi suficient!

Somnul de calitate te ajută să te refaci și să faci alegeri alimentare mai bune.



GUSTĂRI SĂNĂTOASE – IDEI RAPIDE

- ✓ Un fruct proaspăt
- ✓ Iaurt natural cu fructe și nuci
- ✓ Un pumn de nuci sau migdale
- ✓ Legume crude cu iaurt
- ✓ Sandwich cu pâine integrală și ingrediente sănătoase (ex. somon, avocado, tofu)



EVITĂ PE CÂT POSIBIL:

- ✗ Băuturile zaharoase (sucuri carbogazoase, energizante)
- ✗ Snacksurile procesate (chipsuri, biscuiți cu cremă, batoane)
- ✗ Fast-food-ul
- ✗ Consumul excesiv de dulciuri



PLANIFICĂ, ALEGE, BUCURĂ-TE!

- Implică-te în alegerea alimentelor!
- Învăță să faci alegeri sănătoase!
- Fii un exemplu pentru cei din jurul tău!



UN CORP SĂNĂTOS = O VIAȚĂ FRUMOASĂ!



FII ACTIV PENTRU TINE!

Mișcarea de azi = sănătatea de mâine!



Fii activ în fiecare zi și
bucură-te de energie,
încredere și o viață echilibrată!



MESAJE PENTRU TINE



Corpul tău e făcut să se miște!
Mișcarea îți dă energie și te
ajută să te simți bine.



Activitatea fizică îți îmbunătățește
starea de spirit și reduce stresul.



Mișcarea te ajută să te concentrezi
mai bine la școală și în activitățile
zilnice.



Mișcarea este mai distractivă
alături de prieteni.



O viață sănătoasă presupune
mișcare în fiecare zi.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ ACTIVITATEA FIZICĂ?

- ✓ Întărește inima, plămânii și mușchii
- ✓ Menține greutatea în limite normale
- ✓ Îmbunătățește somnul și starea de spirit
- ✓ Crește încrederea în tine și stima de sine
- ✓ Reduce riscul de boli (diabet tip 2, boli cardio-vasculare, hipertensiune arterială)
- ✓ Te ajută să ai oase și articulații sănătoase



DE CÂTĂ MIȘCARE AI NEVOIE?

Organizația Mondială a Sănătății (OMS)
recomandă pentru grupa de vârstă (5-17 ani):



MINIMUM 60 DE MINUTE PE ZI

de activitate fizică moderată până la viguroasă.

IDEI DE ACTIVITĂȚI PE CARE LE POȚI ÎNCERCA:

- ☆ mers alert, alergare
- ☆ ciclism, role, trotinetă
- ☆ înot, dans
- ☆ fotbal, baschet, volei
- ☆ drumeții, escaladă
- ☆ antrenamente acasă

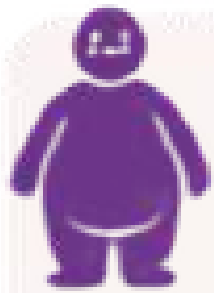


FII ACTIV! FII PUTERNIC! FII TU ÎNSUȚI!



PREVENIREA OBEZITĂȚII ÎNCEPE CU MIȘCAREA!

Lipsa activității fizice și alimentația nesănătoasă pot duce la creșterea în greutate și la apariția obezității, care pot cauza probleme serioase de sănătate.



RISCURILE OBEZITĂȚII LA ADOLESCENȚI:

- ✗ diabet de tip 2
- ✗ hipertensiune arterială
- ✗ probleme cardiace
- ✗ dureri articulare și de spate
- ✗ stare de oboseală, lipsă de energie
- ✗ scăderea stimei de sine și a încrederii în propriul corp

CUM PREVII OBEZITATEA?

- ✓ Fă mișcare în fiecare zi!
- ✓ Alege alimente sănătoase!
- ✓ Redu timp petrecut în fața ecranelor (TV, telefon, calculator)!
- ✓ Bea apă și evită băuturile îndulcite!
- ✓ Dormi suficient (8–10 ore pe noapte)!



Dacă ești îngrijorat(ă) în privința greutății tale, discută cu un profesionist din domeniul sănătății.

Pentru a afla dacă ai o greutate sănătoasă, un profesionist din domeniul sănătății va lua în considerare mai mulți factori, cum ar fi:

- starea de sănătate generală
- cât de repede crești
- problemele de sănătate legate de greutate
- indicele de masă corporală (IMC), o măsurătoare bazată pe înălțime și greutate

Trebuie să slăbesc?

- Adolescenții cresc în ritmuri diferite, așa că nu este întotdeauna ușor să-ți dai seama dacă un adolescent este supraponderal sau obez.
- Dacă medicul recomandă scăderea în greutate, colaborarea este importantă pentru elaborarea unui plan adecvat, care să contribuie la atingerea și menținerea unei greutăți sănătoase.
- În funcție de vârstă și de ritmul de creștere, este posibil ca scăderea în greutate să nu fie necesară, poate doar încetinirea ritmului de creștere în greutate.

Evită abordările nesănătoase!

Pierderea în greutate este un subiect popular, însă unele metode despre care ai auzit pot fi dăunătoare dacă le încerci pe cont propriu.

În timpul adolescenței, corpul tău are nevoie de energie, vitamine și minerale pentru a crește și a funcționa corect.

Nu încerca să slăbești prin metode restrictive sau nesănătoase:

- să mănânci foarte puțin sau să reduci drastic cantitatea de alimente;
- să elimini complet anumite grupe de alimente, precum alimentele care conțin carbohidrați;
- să sari peste mese;
- să ții post pentru perioade îndelungate, adică să nu consumi deloc alimente într-un anumit interval de timp.

FĂ DIN MIȘCARE O PARTE DIN VIAȚA TA!

- 🚶 Mergi pe jos sau cu bicicleta ori de câte ori poți!
- 🏃 Alege scările în locul liftului!
- 🕒 Transformă timpul liber în mișcare!
- 👨‍👩‍👧‍👦 Implică-ți familia și prietenii!

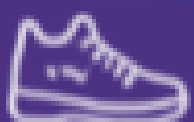
Fiecare pas contează!



ȚINE MINTE!

- ✓ Mișcarea te face mai puternic.
- ✓ Mișcarea îți oferă energie și o stare de bine.
- ✓ Mișcarea te ajută să ai un corp sănătos și o minte clară.

**Alege să fii activ!
Alege să fii tu!**



MIȘCARE AZI, SĂNĂTATE MÂINE!

