ALEGE 

SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS

**Bazele unei alimentații sănătoase**

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează elevilor din clasele V-VIII.

Piramida nutriției

SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM!

Ne putem asigura sănătatea pe parcursul întregii vieți prin alimentație echilibrată.

O imagine corporală bună se obține doar având o alimentație sănătoasă și facând mișcare.

În fiecare zi se recomandă consumul a 3 mese principale și 2 gustări.

Pentru a ne asigura un aport echilibrat de vitamine și de minerale, fiecare farfurie ar trebui să conțină legume sau fructe de minim 3 culori (roșu, verde, galben).

Nu excludeți din dieta voastră proteinele, grăsimile sau carbohidrații. Sunt esențiale pentru sănătate și nu îngrașă, dacă știi cum să le alegi.

**Bazele unei alimentații sănătoase**

HIDRAT~~A~~REA ES~~TE E~~XTREM

**E**zahăr

**I**

**80%Sănătate ENERG**

DE IM~~P~~ORTANTĂ!

RAU

Corpurile noastre sunt făcute în proporție de 70-80% apă și apa este necesară pentru toate procesele fiziologice din organism, inclusiv pentru curățarea toxinelor și a reziduurilor care rezultă zi de zi în corpul nostru.

Recomandarea noastră puternică este aceea de a bea un pahar cu apă plată în fiecare dimineață, pe stomacul gol, imediat după trezire. Acest pahar cu apă este alarma care pune organismul în mișcare și îl pregătește pentru o nouă zi!

Dacă bem apă, suntem sănătoși, energici, gândim bine, avem poftă de viață și de râs.

Dacă nu bem apă, toate organele noastre interne sunt supuse stresului și presiunii, toxinele nu se curăță, vom fi obosiți, cu mintea încețoșată, lipsiți de energie și de poftă de viață.

Pentru că apa este vitală pentru sănătatea organismului nostru, este important să bem minimum 5-6 pahare de apă proaspătă zilnic.



ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS

CÂT ȘI CE PUNEM ÎN FARFURIE?

Stomacul tău este de mărimea pumnului tău, 

strâns. Astfel, o porție din fiecare fel de mâncare

**ericit**

nu trebuie să fie mai mare de atât.

**Fructele și legumele sunt bogate în**

**Porția de mâncare a unui copil**

**ar trebui să aibă dimensiunea pumnului său.**

**vitamine, fibre și minerale! Ele te**

**ajută să crești sănătos, armonios,**

**deștept și să fii plin de energie.**

Știai că?

• Deși servirea micului dejun se asociază cu reducerea consumului de snackuri nesănătoase de-a lungul

zilei iar ratarea lui conduce la performanță

școlară scăzută, doar 58% dintre copiii de 11 ani

și 42% dintre cei de 13 ani îl servesc zilnic?

• Deși consumul de fructe scade riscul de boli cronice și ar trebui să avem zilnic 5 porții de fructe și

legume, doar 45% dintre copiii de 11 ani și 35%

dintre cei de 13 ani mănâncă un fruct zilnic?

• Deși băuturile carbogazoase se asociază cu

creșterea în greutate, obezitate, boli cronice,

probleme stomatologice, 25% dintre copiii de 11

zahă

ani și 31% dintre cei de 13 ani le consumă zilnic.

**Bazele unei alimentații sănătoase**

DESPRE ZAHĂR

**Zahărul se regăsește în aproape toate**

**alimentele! Zaharurile bune, sănătoase,**

**care se mai numesc și complexe, ne ajută**

**foarte mult să avem energie zi de zi.**

Având un aport echilibrat de zaharuri sănătoase zilnic,

suntem mai plini de viață, mai binedispuși și gândim mai bine. Zahărul bun se găsește în fructe, legume și cereale integrale.



Zahărul rău, numit și procesat, ne dă energie pe

termen scurt, pentru doar 30 de minute. Când

mâncăm zahăr rău, ne simțim obosiți și fără chef.

De asemenea, zahărul procesat ne dă dependență

și ajunge să ne afecteze emoțiile, crescând

agresivitatea, tristețea și anxietatea.

Zahărul în exces îngrașă. În același timp, ne stricăm

dinții, oasele și nu gândim suficient de bine și de rapid.

Zahărul rău se găsește în dulciuri, băuturi

îndulcite, snacks-uri, mâncare procesată.

Tu știi cât zahăr manânci? Citește eticheta!

ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS

**Bazele unei alimentații sănătoase**

DESPRE MIȘCARE

Mișcarea este extrem de importantă, zi de zi. Jocurile

în comunitate, în grup, cu alți copii, nu ar trebui să

lipsească din rutina zilnică a niciunui copil.

Mișcarea, sportul și joaca – mai ales cea în grup – ajută extrem

de mult la dezvoltarea intelectului, dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă, la disciplină și cunoașterea de sine, dezvoltarea

abilităților de interacțiune în comunitate/societate, dezvoltarea

de etici și principii sănătoase, dezvoltarea curajului etc., și nu în

ultimul rând, la trăirea unei vieți mai pline de bucurie, aventură

și poftă de cunoaștere a vieții, în multitudinea aspectelor ei.

MIȘCAREA ESTE VIAȚĂ! FĂ MIȘCARE ÎN FIECARE ZI!

Alegeți un sport preferat și practică-l de

cel puțin două ori pe săptămână!

Joacă-te zilnic cu frații, surorile, prietenii, colegii sau

vecinii tăi! Alergați, săriți coarda, faceți gimnastică,

mergeți la înot, faceți întinderi, jucați-vă cu mingea sau

cu alte lucruri care vă fac să va distrați împreună.

Joacă-te și cu adulții din familia ta, vă veți distra pe cinste cu toții! 60 de minute de mișcare zilnic îți asigură sănătatea și energia!

În ciuda beneficiilor evidente, doar 23% dintre

copiii de 11 ani și 16% dintre copiii de 13 ani fac

mișcare. Așa că ia-ți prietenii și ieși la joacă!

Salvați Copiii România este o organizație de utilitate publică, a cărei misiune este aceea de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii, indiferent de mediul din care aceștia provin, prin utilizarea propriei expertize, precum și prin activități de lobby și advocacy asupra factorilor de decizie și mobilizarea liderilor din societatea civilă.

Salvați Copiii promovează de 27 ani drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. Peste 1.500.000 de copii au fost incluși în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Salvați Copiii este membru al Save the Children International, cea mai mare organizație independentă din lume de

promovare a drepturilor copiilor, care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări.

**Secretariatul General**

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1, 010899, București, România

**telefon:** +40 21 316 61 76 **fax:** +40 21 312 44 86

**e-mail:** rosc@salvaticopiii.ro **web:** www.salvaticopiii.ro