



ALEGE
SĂ TRĂIEȘTI
SĂNĂTOS

Piramida nutriției

SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM!

Bazele unei alimentații sănătoase

HIDRATAREA ESTE EXTREM

zahăr

80% sănătate ENER

DE IMPORTANȚĂ!
IMPORTANȚĂ 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?



ericit

Stomacul tău este de mărimea pumnului tău, strâns. Astfel, o porție din fiecare fel de mâncare 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.

Știi 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 oboșiți 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 practicați-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 vă distrați împreună.

Joacă-te și cu adulții din familia ta, vă veți distra pe cînte 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
I, 010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

fax: +40 21 312 44 86

e-mail: rosc@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro