

# PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

## „Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Joaca e  
mișcare!

Ai **60**  
de minute  
zilnic să fii  
campion!



Curcubeu în farfurie – sănătate, bucurie!



Trei legume, zi de zi, te ajută a crește și



Două fructe dulci, zglobii, îți dau chef de joacă, știi?



Bea apă – apa este super eroul corpului tău!

Nu uita de micul dejun – e primul pas spre o zi bună!



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



Direcția de Sănătate  
Publică a  
Județului Covasna

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită.  
-Acest material se adresează copiilor de 7-10 ani-



# Corpul tău are nevoie de alimente ca să crească

## Exemplu de meniu pentru o zi

**Mic dejun** cereale integrale cu fructe și iaurt sau lapte



**Gustare** sendviș cu brânză și ardei, un măr



**Prânz** ciorbă de legume cu carne, piept de pui la grătar cu pilaf de orez și salată



**Gustare** o mână cu miez de nucă și un iaurt



**Cină** pește gătit la abur cu legume sotate și sos de iaurt



4-5 pahare cu apă

## Cât de mult într-o zi?

**Legume** 3 porții

- o porție are mărimea pumnului tău



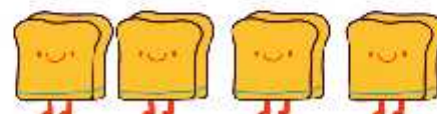
**Fructe** 2 porții

- o porție are mărimea pumnului tău



**Cereale** 4 porții

- o porție este cât o felie de pâine sau o jumătate cană de orez sau paste



**Carne și leguminoase** 4 porții

- o porție de carne are mărimea podului palmei sau un ou



**Lapte** 2-3 porții

un pahar de lapte sau brânză cât o cutie de chibrituri







**Petrece mai mult  
timp în aer liber, cu  
familia sau prietenii!**



**Cel puțin 60 de minute zilnic activități  
aerobe de intensitate moderată până la  
intensă: joacă, mers la școală, plimbat  
câinele, mers cu rolele, cu bicicleta,  
badminton etc.**



**Cel puțin 3 zile pe săptămână  
activități fizice aerobe intense:  
alergat, urcatul unui deal,  
ciclism, dans, înot, volei, fotbal!**



**Redu timpul petrecut în fața ecranelor (telefon,  
computer, laptop, tv) !**



**Activitățile fizice îți îmbunătățesc:**

**Forța musculară**

**Performanțele școlare**

**Încrederea în propria persoană**

**Sociabilitatea**



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



Direcția de  
Sănătate Publică a  
Județului Covasna



# ALFABETUL BUNĂSTĂRII FIZICE



Când ți-e sete, bea apă!



Vitamina B12 îți oferă energie; se găsește în: lactate, ouă, carne, pește.



Consumă zilnic **cereale integrale** la micul dejun.



Când ai poftă de ceva **dulce**, încearcă fructe deshidratate sau nuci.



Alimentația sănătoasă și sportul te ajută să ai **energie** în fiecare zi.



Mănâncă **fructe** și legume de sezon.



**Grăsimi** sănătoase găsești în nuci și semințe neprăjite.



Fii **harnic** și ajută la activitățile din casă, cum ar fi: curățenia, cumpărăturile.



**Inspirație** – fi un model pentru cei din jur: mănâncă sănătos și fă mai multă mișcare zilnic.



**Joacă-te** cât mai mult cu prietenii în aer liber.



Ca să te simți grozav, scapă de **kilogramele** în plus.



Mănâncă zilnic **legume**: morcovi, mazăre verde, spanac, etc.



**Micul dejun** este cea mai importantă masă a zilei.



Fă sport în **natură**, respiră aer curat!



O **oră** de activitate fizică zilnic este cheia forței tale!



**Proteinele** se găsesc în: carne (pui, curcan, vită, porc), pește (somon, ton, sardine), produse lactate (iaurt, brânză, lapte), leguminoase (linte, năut, fasole).



Semințele de **Quinoa** pot înlocui orezul în alimentație.



**Râzi**, distrează-te cu prietenii și familia!



Fii și tu **supererou**-antrenează-te zilnic!



Folosește mai puțin **telefonul, TV, tableta!**



Fiiți **uniți** – petreceți timp împreună cu prietenii sau familia!



**Vitaminele** sunt esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a organismului.



Ieșiți în fiecare **weekend** cu familia și bucurați-vă de aer curat, soare și natură.



Atenție la litera **X** în triunghi roșu când mergi cu bicicleta pe drumurile publice! Urmează o intersecție.



Când faci mișcare cu mâinile ridicate iei forma literei Y.



**Z-Zzz** somn ușor! Când dormi bine ai energie pentru joacă.

**Gata, ai învățat alfabetul! Acum e timpul să dai start aventurii spre un corp fericit și puternic!**





# PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ĂCTIVITĂȚII FIZICE



1

Recomandări pentru o  
alimentație sănătoasă

2

Recomandări pentru  
activitate fizică

3

Sfaturi practice



„Fii activ! Mănâncă sănătos!”



# 1 Recomandări pentru o alimentație sănătoasă

## Ce trebuie să conțină alimentația ta zilnică?

**5 PORȚII DE LEGUME ȘI FRUCTE** (cel puțin 400 g)

O porție poate fi: 1 mână de broccoli sau spanac, 3 linguri de legume gătite, 1 ardei, 1 morcov, dar și 1 măr, 1 banană, 1 pară, 1/2 cană zmeură/cireșe, 1/2 pahar suc de fructe fără zahăr, 5 fructe uscate (caise, curmale, smochine).



**4 PORȚII DE CEREALE INTEGRALE** (porumb, ovăz, grâu, orez).

O porție poate fi: o felie de pâine, 1/2 cană orez sau paste fierte, o cană fulgi de cereale.

**3 PORȚII DE LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE.**

O porție poate fi: 1 cană lapte, 1/2 cană brânză de vaci semidegresată, 40 mg brânză procesată (cât o cutie de chibrituri).

**3-4 PORȚII DE ALIMENTE PROTEICE** (120-150 g).

O porție poate fi: 1 ou, 30 g carne slabă, pui sau pește gătit, 1/4 cană fasole, mazăre, linte gătite, 15 g nuci sau semințe.

**4 PAHARE CU LICHIDE**

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri), ceai sau compot de fructe fără zahăr.



## 2 Recomandări pentru activitate fizică (OMS)

➤ Cel puțin 60 de MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă

Exemple: plimbat câinele, mers pe jos în ritm rapid, deplasare cu rolele, cu bicicleta, badminton.



➤ Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.).



**Fii activ în ritmul tău – fiecare pas contează!**



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



Direcția de  
Sănătate Publică a  
Județului Covasna



**Mănâncă zilnic micul dejun!**

Creierul și mușchii tăi vor funcționa mai bine.

**Înlocuiește gustările dulci cu fructe sau legume proaspete!**

Așa îți menții energia la un nivel constant.

**Când îți este sete, bea APĂ, nu băuturi răcoritoare!**

Apa hidratează cel mai bine organismul.

**Înainte de a pleca la cumpărături cu părinții, pregătiți o listă cu alimente sănătoase!**

Citiți etichetele produselor alimentare!



- Practică activități fizice cât mai mult în aer liber!**

Redu timpul petrecut în fața ecranelor (televizor, telefon, tabletă, calculator) la maximum 2 ore pe zi și petrece mai mult timp în aer liber.

- Mergi mai mult timp pe jos!**

Drumurile mai scurte (la școală, la prieteni) parcurge-le pe jos, pe role sau cu bicicleta.

- Fă mai multă mișcare împreună cu alți membri ai familiei!**

Activitățile fizice în familie pot fi distractive (drumeții, mers cu bicicleta, volei, fotbal etc.).

- Fă-ți prieteni noi cu ajutorul activităților fizice!**

Înscrie-te la diferite cursuri sau cluburi (dans, arte marțiale, baschet etc.).

