

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Pentru o zi reușită:

1 oră activitate fizică

Petreceți cât mai mult timp în aer liber. Practicați diferite sporturi.

maximum 2 ore petrecute în fața ecranului

Reduceți timpul petrecut în fața ecranelor (televizor, telefon, tabletă, calculator).



3 porții de lactate

1 cană cu lapte, 1/2 cană brânză de vaci semidegresată, 40 g brânză procesată (cașcaval, telemea)

3-4 porții de alimente proteice

1 ou, 30 g carne slabă, pui sau pește gătit, 1/4 cană fasole, mazăre, linte gătit, 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



4 porții de cereale integrale

1 felie pâine, 1/2 cană orez sau paste fierte, 1 cană cu fulgi de cereale

3 porții legume

1 mână de broccoli sau spanac, 3 linguri de legume gătit, 1 ardei, 1 morcov



2 porții fructe

1 porție: 1 măr, 1 banană, 1 pară, 1/2 cană zmeură sau cireșe, 1/2 pahar suc fructe fără zahăr, 5 fructe uscate (caise, curmale, smochine)

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Recomandări pentru o zi reușită



5 porții de legume
și fructe



4 pahare cu lichide
Bea apă, 4-5 pahare
(minimum 1,4 litri)



3 porții de alimente
bogate în calciu,
lapte, iaurt

2 ore maxim
petrecute
în fața
ecranului



1 oră
activitate
fizică

