



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL
DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
SIBIU

Mănâncă sănătos și crești mare și frumos!



Cele 6 grupe ale piramidei alimentare



1. Cereale și produse din cereale: pâine integrală, fulgi din cereale.
2. Legume: în special cele portocalii și cu frunze verzi: morcovi, roșii, salată, varză etc.
3. Fructe: de preferat în stare proaspătă.
4. Lapte degresat și derivate: iaurt, sana, brânză de vaci.
5. Carne slabă: pui, pește.
6. Grăsimi și dulciuri: uleiuri vegetale, preparate din fructe.

Să consumăm zilnic alimente din fiecare grupă, în cantitatea indicată de piramidă (vezi tabelul următor).

Vrem să avem note bune la școală?

Să nu uităm de micul dejun! Micul dejun crește performanțele școlare și cele fizice.

Ce trebuie să mâncăm ca să fim puternici și deștepți?



Vârsta (ani)	10-12	13-14	15-18
Mult			
Lichide (ceai de plante, apă) (ml/zi)	1000	1200	1400
Pâine și cereale (g/zi)	250	280	300
Cartofi, orez, paste făinoase (g/zi)	180	200	250
Legume (g/zi)	230	250	300
Fructe (g/zi)	220	230	250
Moderat			
Lapte și derivate (ml/zi)	420	450	500
Carne (g/zi)	80	90	90
Ouă (bucăți/săptămână)	2-3	3	3
Pește (g/săptămână)	180	200	200
Puțin			
Ulei, unt (g/zi)	30	30	35





1. Recomandări generale

- ▶ Cantitatea de alimente consumată zilnic să fie în funcție de vârstă, pentru că ea este deseori supraestimată din cauza obiceiurilor alimentare nesănătoase ale adulților.
- ▶ Alimentele să fie cât mai variate, pentru a se asigura necesarul zilnic de calorii.
- ▶ Alimentele să fie repartizate pe un număr de 5 mese zilnic (3 mese principale și 2 gustări). Micul dejun este o masă foarte importantă.
- ▶ Este bine să ne controlăm greutatea corporală în mod regulat.
- ▶ Să practicăm sporturile preferate, mai ales în aer liber.



2. Ce se întâmplă dacă mâncăm prea mult?



- ▶ Alimentele consumate în cantitate prea mare duc la dezvoltarea în exces a grăsimii corporale, proces numit OBEZITATE.
- ▶ Există tabele în funcție de înălțime, greutate, vârstă, sex, pe baza cărora se poate determina exact dacă suntem prea grași.
- ▶ Obezitatea poate avea ca și cauze factori genetici (moșteniți), dar cel mai frecvent ea este determinată de obiceiurile alimentare din familie: timpul dedicat meselor, cantitatea și calitatea alimentelor, ritmul în care mestecăm.





3. De ce ne îngrășăm?

- ▶ Consumăm prea multă grăsime animală (untură, unt, smântână), mai ales sub formă „ascunsă” în: mezeluri, prăjituri, produse de patiserie, înghețată.
- ▶ Mâncăm prea multe dulciuri, bem sucuri îndulcite artificial (cu zahăr).
- ▶ Consumăm multe produse bogate în calorii, în special de tip fast food (pizza, snacks, pateuri etc.).
- ▶ Porțiile de mâncare sunt deseori prea mari.
- ▶ Petrecem prea mult timp în casă, în fața TV, a computerului, în loc să facem sport în aer liber.
- ▶ Consumăm alimente chimizate, care determină dereglări metabolice: margarină, băuturi răcoritoare, înghețată, snacks, chips, supele din plic, gumă de mestecat.



4. Ce se întâmplă cu noi dacă suntem obezi?



- ▶ **Consecințe psiho-sociale:** apar sentimente de inferioritate și respingere din partea colegilor („grasule!“, „bulino!“, „umflatule!“), ceea ce poate duce la frustrare, depresie.
- ▶ **Consecințe respiratorii:** respirație mai dificilă.
- ▶ **Consecințe locomotorii:** picior plat, genunchi în forma de X, accentuarea curburilor fiziologice ale coloanei vertebrale (cifoasă, lordoasă, scolioasă), dureri articulare.
- ▶ **Consecințe metabolice:** tulburări de transformare în organism a grăsimilor și zaharurilor (ex. diabet zaharat).
- ▶ **Consecințe cardio-vasculare:** hipertensiune arterială, ateroscleroză, cardiopatie ischemică. Se manifestă mai ales la adulți.
- ▶ **Consecințe cutanate:** iritații ale pielii, infecții, mâncărimi.
- ▶ **Alte complicații:** dureri de cap, oboseală (astenie), tulburări menstruale, acnee, constipație, digestie dificilă.





5. Sfaturi pentru părinți

- ▶ Mâncărurile să se prepare în special prin fierbere, coacere, în cuptor, sau la grătar. Să se evite prăjirea alimentelor.
- ▶ Să se țină cont de preferințele culinare ale copiilor, încurajându-se gusturile pentru alimentele sănătoase.
- ▶ Obiceiurile alimentare se vor schimba treptat, nu brusc.
- ▶ Întreaga familie să ajute și să încurajeze copilul.
- ▶ Alimentația sănătoasă să fie adoptată de întreaga familie.



6. Alimente potrivite pentru noi



- ▶ Pe primul plan se află **cerealele** și produsele pe bază de cereale integrale (pâine neagră, cu semințe, fulgi de cereale tip musli), **legume, fructe, lapte** și derivate din lapte degresat (urdă, brânză de vaci, caș).
- ▶ Carnea nu este indispensabilă în alimentație. Dintre produsele din **carne** se recomandă în special carnea de pește și pui, fără piele.
- ▶ **Ouăle** să se consume în cantitate de maximum 4-5 pe săptămână.
- ▶ Grăsimile consumate să fie sub formă de **uleiuri vegetale**.
- ▶ **Dulciurile** să fie înlocuite de fructe proaspete, care să fie consumate înainte de masă, pentru a pregăti și stimula procesele digestive.
- ▶ Cele două **gustări** zilnice să fie reprezentate de fructe sau lactate degresate.
- ▶ **Lichidele** să fie de preferință ceaiuri de plante neîndulcite, apă minerală, sucuri naturale de fructe.



VITAMINE	FUNCȚIA	SURSE
Vitamina A (Retinol)	Esențială în creștere, pentru vedere, piele, păr și unghii sănătoase	ouă (gălbenuș), lactate, caise, căpșuni, pepene, roșii, morcovi, dovleac, varză albă, spanac, ardei verde, broccoli
Vitamina B1 (Tiamină)	Constituent al enzimelor implicate în metabolismul glucidelor	cereale, pâine integrală, fulgi de ovăz, paste făinoase din cereale integrale, zarzavaturi cu frunze verzi, orez, mazăre proaspătă, linte uscată, cartofi
Vitamina B2 (Riboflavină)	Constituent a peste 60 de enzime, importantă în multe procese metabolice, mai ales în metabolismul proteinelor	lapte degresat, lactate (brânză de vaci, iaurt), pâine integrală, cereale, zarzavaturi cu frunze verzi, varză albă, broccoli
Vitamina B6 (Piridoxină)	Pentru dinți, sânge și sistemul nervos	nuci, cereale integrale, cartofi, lapte și lactate, gălbenuș, carne, pește
Vitamina B12 (Cobalamină)	În prevenirea diferitelor tipuri de anemie, pentru creștere și sistemul nervos	carne, pește, iaurt, lapte, brânză, cașcaval, ouă, brânză de vaci
Vitamina C (Acid ascorbic)	Pentru dinți, gingii, oase, pentru construcția și menținerea fiecărei celule din organism și a vaselor de sânge	citrice, cireșe, kiwi, coacăze negre, portocale, căpșuni, ardei verde, roșii, cartofi, conopidă, broccoli, zarzavaturi cu frunze verzi
Vitamina D (Calciferol)	Dezvoltarea oaselor, ajută organismul pentru a metaboliza calciul și fosforul	pește, ouă, cașcaval, unt, ciuperci, varză, spanac
Vitamina E (Tocoferol)	Încetinește procesul de îmbătrânire a organismului	uleiuri vegetale presate la rece, cereale integrale, zarzavaturi cu frunze verzi, nuci, arahide, alune, unt, ouă (gălbenuș)
Niacină (Acid nicotinic)	Funcție centrală în metabolism, necesară pentru transformarea alimentelor în energie	cereale, nuci, soia, carne, zarzavaturi cu frunze verzi, cereale integrale

Biotină	Ajută organismul în metabolizarea grăsimii	ouă, lapte, zarzavaturi cu frunze verzi, carne
Acid folic	Previne diferitele forme de anemie, esențial pentru creștere la copii	varză, spanac, praz, conopidă, fasole, boabe de soia, mazăre, salată verde, zarzavaturi cu frunze verzi, lapte
Acid pantotenic	Necesar pentru transformarea alimentelor în energie	ouă, zarzavaturi cu frunze verzi, mazăre
MINERALE	FUNCȚIA	SURSE
Calciu	Constituent esențial al oaselor și dinților, activează nervii, mușchii, intervine în coagularea sângelui	lapte, brânză de vaci, cașcaval, zer, zarzavaturi cu frunze verzi, varză albă, spanac, mazăre, fasole uscată, nuci
Potasiu	Menține schimburile normale între celule, esențial pentru funcția inimii	fasole, mazăre, linte, nuci, spanac, ciuperci champignon, gulii, roșii, banane, struguri, cireșe, vinete, lapte degresat, lactate
Magneziu	Dezvoltarea oaselor și mușchilor	pâine integrală, paste făinoase, orez nedecorticat, fasole albă uscată, cartofi, banane, alune de pământ, pui, pește
Fier	Constituent al hemoglobinei din sânge, al mușchilor	carne, pâine de secară, spanac, cartofi, fasole, mazăre, linte, fructe uscate, nuci
Zinc	Pentru construirea proteinelor, pentru creștere	pâine integrală, fulgi de ovăz, semințe de susan, semințe de floarea soarelui
Cupru	Ajută organismul în folosirea energiei proprii	pește, nuci, mazăre, fasole
Iod	Ajută organismul în folosirea energiei proprii	pește oceanic, ouă, lapte, sare iodată
Fosfor	Intră în constituția scheletului, dinților, celulelor, implicat în obținerea de energie necesară organismului	iaurt, lapte, lactate, ouă, pui, pește, fasole, broccoli, porumb, fructe uscate, legume, nuci, susan, dovleac, semințe de floarea soarelui



Sfaturi pentru evitarea îmbolnăvirilor prin alimentație

- ▶ Să ne spălăm întotdeauna pe mâini cu apă și săpun înainte de a mânca.
- ▶ Să ne spălăm pe mâini după folosirea toaletei.
- ▶ Să spălăm legumele și fructele sub jet de apă curgătoare.
- ▶ Să cumpărăm preferabil alimente în stare proaspătă și să le păstrăm în frigider.
- ▶ Să nu cumpărăm alimente (brânzeturi, lapte, ouă) fără termen de garanție afișat pe ambalaj.
- ▶ La cumpărarea unui aliment ambalat să studiem cu atenție datele înscrise pe etichetă (termenul de valabilitate și compoziția produsului) și aspectul exterior al produsului (conservele să nu fie bombate, să nu fie ruginite, lichidele să nu fie tulburi sau cu depozit pe fundul sticlei).



Alimente de care trebuie să ne ferim pentru a nu ne îmbolnăvi

- ▶ Alimentele prăjite, mezelurile, produsele tip fast food, dulciurile rafinate (bomboane, budinci, creme, frișcă, ciocolată, napolitane), produsele de patiserie (gogoși, croissant, pateuri), afumăturile.
- ▶ Multe alimente din magazine, (mezeluri sau sucuri răcoritoare sintetice) conțin aditivi alimentari (substanțe artificiale), care pot masca ingredientele de slabă calitate folosite la obținerea lor.
- ▶ Exemple de aditivi alimentari: coloranți, arome, amelioratori de gust, emulgatori etc.

Trebuie să citim cu atenție etichetele produselor cumpărate!





Să încercăm ceva nou!

Fructe pe zăpadă

Timp de preparare:

15 minute

Ingrediente pentru 4 porții:

- ▶ 500 g brânză de vaci
- ▶ o linguriță miere
- ▶ 1 lingură nuci zdrobite
- ▶ 7 linguri suc de portocale
- ▶ 400 g amestec de fructe (de ex. mere, portocale, banane, fructe de pădure)
- ▶ o linguriță semințe decojite de floarea-soarelui sau de nucă de cocos răzuită

Mod de preparare:

În funcție de fel fructele se curăță, se spală, se scot sâmburii și se taie cuburi. Brânza de vaci se amestecă împreună cu mierea și sucul de portocale. Se adaugă nucile și semințele și se ornează cu fructele.

POFTĂ BUNĂ !



Exemple de meniuri zilnice sănătoase

Mic dejun

iaurt (sana sau chefir) + cereale (fulgi de ovăz, grâu, secară)

sau Lapte + pâine integrală

sau Ou fiert + roșii (castraveți, salată verde, ardei)

Prânz

Felul 1. Supă (cu legumele în ea) **sau** ciorbă dreasă cu iaurt;

Felul 2. Salată de crudități (varză, roșii, salată verde, andive, ceapă, morcovi rași, țelină, sfeclă roșie) + brânză telemea / cașcaval;

sau Leguminoase (fasole, mazăre, linte, soia) fierte cu ceapă și roșii + carne de pui (la cuptor/ grătar/ fiert);

sau Orez cu legume + pește (la cuptor/ grătar/ fiert);

sau Salată de cartofi fierți + ou fiert + roșii + măsline;

sau Paste făinoase + legume + brânză.

Cină

Lapte cu pâine integrală;

sau Mămăliguță cu lapte (iaut / sana / chefir);

sau cu brânză telemea / de vaci.

Gustări

Fructe proaspete, bine coapte.



Cu ce putem înlocui alimentele nerecomandate

ALIMENTE NERECOMANDATE		ALIMENTE RECOMANDATE
carne de porc, vită	→	leguminoase (fasole, mazăre, soia, linte, năut), ouă, ciuperci, pește, pui
zahăr	→	miere, polen, fructe dulci
băuturi răcoritoare sintetice cafea, alcool, tutun	→	sucuri naturale, apă, fructe, ceaiuri din plante, cafea de cicoare
produse zaharoase preparate industrial cu coloranți, conservanți și arome sintetice (prăjituri, napolitane, jeleuri, bomboane, înghețată, snacks).	→	produse fără coloranți, conservanți, făină albă, zahăr și arome sintetice
pâine albă	→	pâine graham, pâine integrală
brânzeturi rafinate, brânză topită	→	brânză de vaci, telemea proaspătă, caș
margarină, grăsimi animale	→	uleiuri vegetale, unt și unt clarificat
alimente preparate industrial (sosuri, creme, paste)	→	legume și zarzavaturi proaspete sub formă de salate
mezeluri	→	pateuri și mezeluri vegetale
iaurt pasteurizat cu arome, coloranți și conservanți sintetici	→	lapte acru, chefir, iaurt natural
paste făinoase din făină albă, produse de patiserie	→	orez, grâu, cereale măcinate integral (mămăligă, terci, turte)
alimente congelate	→	alimente proaspete
alimente conservate (termic sau cu ajutorul conservanților)	→	alimente proaspete
ulei rafinat	→	ulei presat la rece
oțet sintetic	→	oțet natural din mere sau din vin, zeamă de lămâie