



ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Salvați Copiii
Save the Children România



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 I-IV.



Piramida nutriției

Corpul nostru are zilnic nevoie de hrană, apă, somn și mișcare, pentru a rămâne sănătos și a ne ajuta să ne jucăm, învățăm și să descoperim ceva interesant în fiecare zi.



DESPRE HIDRATARE

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

Este foarte important să bem un pahar cu apă în fiecare dimineață, pe stomacul gol, imediat după trezire. Acest pahar cu apă este un fel de alarmă care trezește corpul 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.

Apa este vitală pentru sănătatea organismului nostru. Este baza vieții, astfel că încercați să beți minim 4-5 pahare de apă proaspătă zilnic.



DESPRE HRANĂ



Stomacul tău este de mărimea pumnului tău, strâns. Așadar, în farfuria ta, o porție din fiecare fel mâncare nu trebuie să fie mai mare decât pumnul tău strâns.

Fructele și legumele sunt bogate în vitamine, fibre și minerale! Ele te ajută să crești sănătos, armonios, deștept și să fii plin de energie.

Știi că?

- La micul dejun este bine să consumi cereale integrale și fructe!
- Legumele verzi conțin mult fier, calciu și magneziu!
- Fierul contribuie la o bună imunitate a organismului și la o creștere și dezvoltare armonioasă!
- Roșia este de fapt un fruct :)
- Ardeiul roșu are multă vitamina C!
- Consumul de nuci și semințe este foarte sănătos pentru dezvoltarea creierului!
- Este de preferat consumul iaurtului, al kefirului, al sanei sau al brânzei, în locul laptelui.

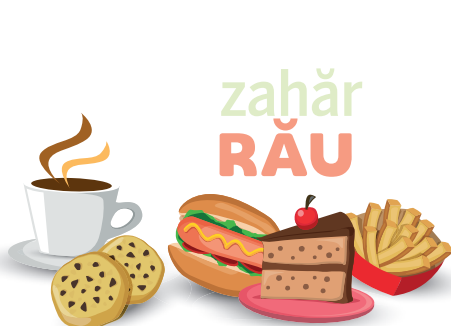


DESPRE ZAHĂR

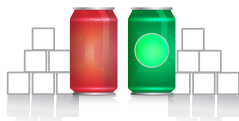
Zaharurile bune, sănătoase, care se mai numesc și complexe, ne ajută foarte mult să avem energie zi de zi. Ele sănătoase se găsesc în fructe, legume și cereale integrale.

Având un aport echilibrat de zaharuri sănătoase zilnic, suntem mai plini de viață, mai bine dispuși și gândim mai bine.

Când mâncăm zahărul rău ne simțim oboșiți, nervoși, sensibili, nu avem chef de joacă.



Zahărul rău, procesat, ne dă energie pe termen scurt, pentru doar 30 de minute. De asemenea, consumat frecvent, ne dă dependență. Zahărul procesat ne afectează emoțiile și ne face să fim mai agresivi. În același timp, ne stricăm dinții, oasele și nu gândim suficient de bine și de rapid.



Zahărul rău este zahărul alb și brun, procesat și îl luăm din dulciuri, băuturi îndulcite, snacks-uri, mâncare procesată.



DESPRE MIȘCARE

Mișcarea este extrem de importantă, zi de zi, pentru sănătatea și dezvoltarea noastră. Jocurile copilăriei în comunitate, în grup, cu alți copii, sunt minunate și ajută corpul să devină rezistent și puternic, iar mintea clară și concentrată.

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/torii, surioarele, prietenii, colegii sau vecinii tăi! Alergați, faceți gimnastică, 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 cinste cu toții!

Așa că ia-ți prietenii și ieși la joacă!

De 32 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului.

În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente.

Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 32 de ani de activitate, peste 2.920.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

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

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro