



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 IX-XII.



Piramida nutriției

SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM!

Ne putem asigura sănătatea pe parcursul întregii vieți prin alimentație echilibrată.

O imagine corporală bună se obține doar având o alimentație sănătoasă și făcând mișcare.

Recomandăm consumul a 3 mese principale și 2 gustări pe zi.

Pentru a ne asigura un aport echilibrat de vitamine și de minerale, fiecare farfurie ar trebui să conțină legume sau fructe de minim 3 culori (roșu, verde, galben).

Nu excludeți din dieta voastră proteinele, grăsimile sau carbohidrații. Sunt esențiale pentru sănătate și nu îngrășă, dacă știi cum să le alegi.



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 corpurile noastre, inclusiv pentru curățarea toxinelor și a reziduurilor care rezultă zi de zi în organism.

Recomandarea noastră puternică este aceea de a bea un pahar cu apă plată în fiecare dimineață, pe stomacul gol, imediat după trezire.

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 oboșiți, cu mintea înceteșată, lipsiți de energie și de poftă de viață.

Apa este vitală pentru sănătatea organismului nostru. Apa este baza vieții așa că bea 1,5 – 2 litri de apă proaspătă zilnic.



DESPRE ALIMENTAȚIE



Stomacul tău este de mărimea pumnului tău, strâns. Așadar, o porție din fiecare fel de mâncare nu ar trebui să fie mai mare decât pumnul tău.

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

Știi că?

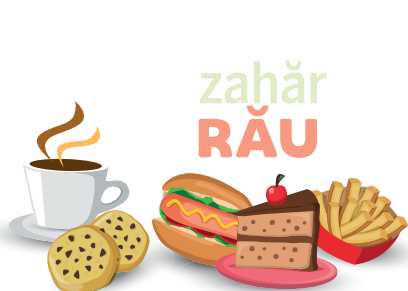
- Deși servirea micului dejun se asociază cu reducerea consumului de snackuri nesănătoase de-a lungul zilei, iar ratarea lui conduce la performanță școlară scăzută, doar 35% dintre adolescenții de 15 ani îl servesc zilnic?
- Deși consumul de fructe scade riscul de boli cronice și ar trebui să avem zilnic 5 porții de fructe și legume, doar 25% dintre adolescenții de 15 ani mănâncă un fruct zilnic?
- Deși băuturi carbogazoase se asociază cu creșterea în greutate, obezitate, boli cronice, probleme stomatologice, 30% dintre adolescenții de 15 ani le consumă zilnic?



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.

Zaharurile bune 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.



Zahărul rău, numit și procesat, ne dă energie pe termen scurt, pentru doar 30 de minute. Când mâncăm zahăr rău ne simțim obosiți și fără chef.

Zahărul procesat ne dă dependență și ne afectează emoțiile, crescând agresivitatea, tristețea, anxietatea.

Zahărul în exces îngrașă. În același timp, ne stricăm dinții, oasele și interferează cu concentrarea atenției.

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

Tu știi cât zahăr manânci? Citește eticheta!



DESPRE MIȘCARE

Mișcarea este extrem de importantă, zi de zi. Îi îndemnăm pe tineri la cât mai multă activitate fizică – sporturi în grup, sporturi individuale.

Sportul este responsabil de dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă, contribuie la disciplină și cunoașterea de sine, la 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!

Alege-ți un sport preferat și practică-l de cel puțin două ori pe săptămână!

Zilnic, 60 de minute de mișcare îți asigură sănătatea și energia!

Sportul ajută la eliberarea endorfinelor, hormoni responsabili de starea noastră de fericire.

În ciuda beneficiilor evidente, doar 15% dintre adolescenții de 15 ani fac mișcare. Așa că ia-ți prietenii și ieși în parc!

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