



# 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 V-VIII.



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.

În fiecare zi se recomandă consumul a 3 mese principale și 2 gustări.

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 știți cum să le alegeți.



## HIDRATAREA ESTE EXTREM DE IMPORTANTĂ!

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

Recomandarea noastră puternică este aceea de a bea un pahar cu apă plată în fiecare dimineață, pe stomacul gol, imediat după trezire. Acest pahar cu apă este alarma care pune organismul în mișcare 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 înceteșată, lipsiți de energie și de poftă de viață.

Pentru că apa este vitală pentru sănătatea organismului nostru, este important să bem minimum 5-6 pahare de apă proaspătă zilnic.



## CÂT ȘI CE PUNEM ÎN FARFURIE?



Stomacul tău este de mărimea pumnului tău, strâns. Astfel, o porție din fiecare fel de mâncare nu trebuie să fie mai mare de atât.

**Fruitele 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?

- 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 58% dintre copiii de 11 ani și 42% dintre cei de 13 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 45% dintre copiii de 11 ani și 35% dintre cei de 13 ani mănâncă un fruct zilnic?
- Deși băuturile carbogazoase se asociază cu creșterea în greutate, obezitate, boli cronice, probleme stomatologice, 25% dintre copiii de 11 ani și 31% dintre cei de 13 ani le consumă zilnic.

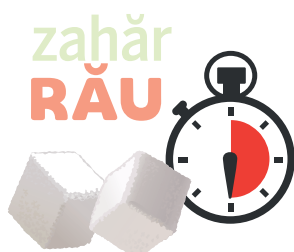


## DESPRE ZAHĂR



**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.**

Având un aport echilibrat de zaharuri sănătoase zilnic, suntem mai plini de viață, mai bine-dispuși și gândim mai bine. Zahărul bun se găsește în fructe, legume și cereale integrale.



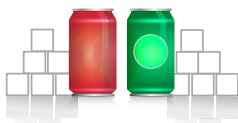
Zahărul rău, numit și procesat, ne dă energie pe termen scurt, pentru doar 30 de minute. Când mâncăm zahăr rău, ne simțim obosiți și fără chef.

De asemenea, zahărul procesat ne dă dependență și ajunge să ne afecteze emoțiile, crescând agresivitatea, tristețea și anxietatea.

Zahărul în exces îngrașă. În același timp, ne stricăm dinții, oasele și nu gândim suficient de bine și de rapid.

Zahărul rău se găsește în dulciuri, băuturi îndulcite, snacks-uri, mâncare procesată.

Tu știi cât zahăr manânci? Citește eticheta!







# DESPRE MIȘCARE

Mișcarea este extrem de importantă, zi de zi. Jocurile în comunitate, în grup, cu alți copii, nu ar trebui să lipsească din rutina zilnică a niciunui copil.

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, surorile, prietenii, colegii sau vecinii tăi! Alergați, săriți coarda, faceți gimnastică, mergeți la înot, faceți 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!

60 de minute de mișcare zilnic îți asigură sănătatea și energia!

În ciuda beneficiilor evidente, doar 23% dintre copiii de 11 ani și 16% dintre copiii de 13 ani fac mișcare. 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](mailto:secretariat@salvaticopiii.ro)

**web:** [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)