



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



alrat



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TIRGU MURES



Proiectul RO19.04: „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România”

„Cresterea accesului la servicii de preventie medicala primara pentru copiii si adolescentii din Romania. Alimentatia sanatoasa si activitatea fizica in randul copiilor si adolescentilor din Romania-Proiect finantat din fonduri acordate de catre Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru crestere economica si dezvoltare sustenabila in Romania si cofinantat de Ministerul Sanatatii din Romania.”

Atentie la falsele produse „sanatoase” pentru copii!

Cerealele pentru micul dejun: Majoritatea cerealelor pentru copii au un continut prea mare de zahar si prea mic de fibre; copilul nu primeste deci suficiente substante hranitoare, iar organismul trebuie sa prelucreze o cantitate mare de zahar.

Alegeti fulgii cat mai putin procesati, la care puteti adauga fructe proaspete, fructe uscate, seminte, nuci, pentru a le imbunatati gustul si aroma. Cerealele „integrale” sunt cu adevarat integrale daca pe lista de ingrediente scrie „100% integrale”, iar acesta este primul ingredient.

Iaurturile cu fructe: o cutie mica de iaurt cu fructe poate contine **7 lingurite de zahar**.

E mai sanatos sa adaugi fructe proaspat taiate la iaurtul simplu, luand, pe langa zaharul din fruct (fructoza), si beneficiile nutritive ale fructelor - vitamine, minerale.

Sucurile „naturale”: contin cantitati mari de zahar (similare cu cele carbogazoase), continutul de fructe vine din concentrate, iar proprietatile benefice ale fructelor sunt practic inexistente prin lipsa fibrelor. Orientati-va spre sucuri cu pulpa facute in casa din fructe proaspete, gen piureuri din fructe amestecate cu apa.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Laptele cu ciocolata preambalat: un singur pahar poate contine **8 lingurite de zahar** si cu 50% mai multe calorii decat laptele simplu!

Margarina: contine grasimi saturate si grasimi trans (GRASIMI RELE). Cu cat este mai solida, cu atat contine mai multe grasimi trans.
Untul, la randul sau, contine grasimi saturate si colesterol si, de aceea, se va consuma in cantitate foarte mica.

Batoanele cu cereale: pot avea la fel de multe calorii ca si batoanele de ciocolata. Contin de obicei zahar, dextroza, siropuri.

Mezelurile: Desi nu par, contin cantitati uriase de sare, precum si „resturi” animale (slanina, oase, organe) si o multime de aditivi. Pentru sandwich optati mai degraba pentru carne la cuptor, rulada de carne facuta in casa, somon sau ton, cas, alaturi de felii de castraveti, frunze de salata sau rosii.

**CONSUMATI ZILNIC LA FIECARE MASA
FRUCTE SI LEGUME PROASPETE!**





MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate