



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



alrat



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TIRGU MUREȘ



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.”

ROLUL MICULUI DEJUN

Nu este indicat sa „sarim” peste mese - mai ales peste micul dejun, care este vital pentru sanatatea copiilor!

Copiii care mananca in fiecare zi un mic dejun sanatos au energie si se pot concentra la gradinita sau la scoala, nu vor cauta dupa cateva ore „ceva dulce” care sa-i revigoreze, iar pe termen lung isi vor pastra greutatea ideala, un nivel bun de colesterol in sange si o rata scazuta de imbolnavire!

Idei folositoare pentru un mic dejun hranitor:

- Cereale integrale cu seminte, nuci si iaurt natural
- Paine integrala cu branza si ardei gras
- Iaurt cu fructe proaspete si scortisoara
- Iaurt cu stafide si nuci/ seminte de dovleac
- Un ou fiert sau omleta la teflon cu o felie de paine integral prajita
- Smoothie (amestec de fructe si iaurt, omogenizat in mixer si baut cu un pai)
- Mere/dovleac la cuptor
- Briose cu fructe, iaurt, ou, faina integral
- Iaurt cu seminte chia si banana



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA**

**Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

De evitat:

- Micul dejun la fast-food
- Produsele de patiserie
- Dulciurile preambalate (croissante, batoane de cereale, biscuiti)
- Cereale prea procesate sau prea dulci cu lapte
- Batoanele de cereale cu continut ridicat de zahar

