



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.”

VARIATIE SI ECHILIBRU

Cele mai importante principii de alimentatie sanatoasa sunt variatia si echilibrul!

Alimentatia sanatoasa a copilului trebuie sa se sprijine – ca si cea a adultului – pe o varietate a alimentelor, pentru acoperirea tuturor substantelor hranitoare esentiale:

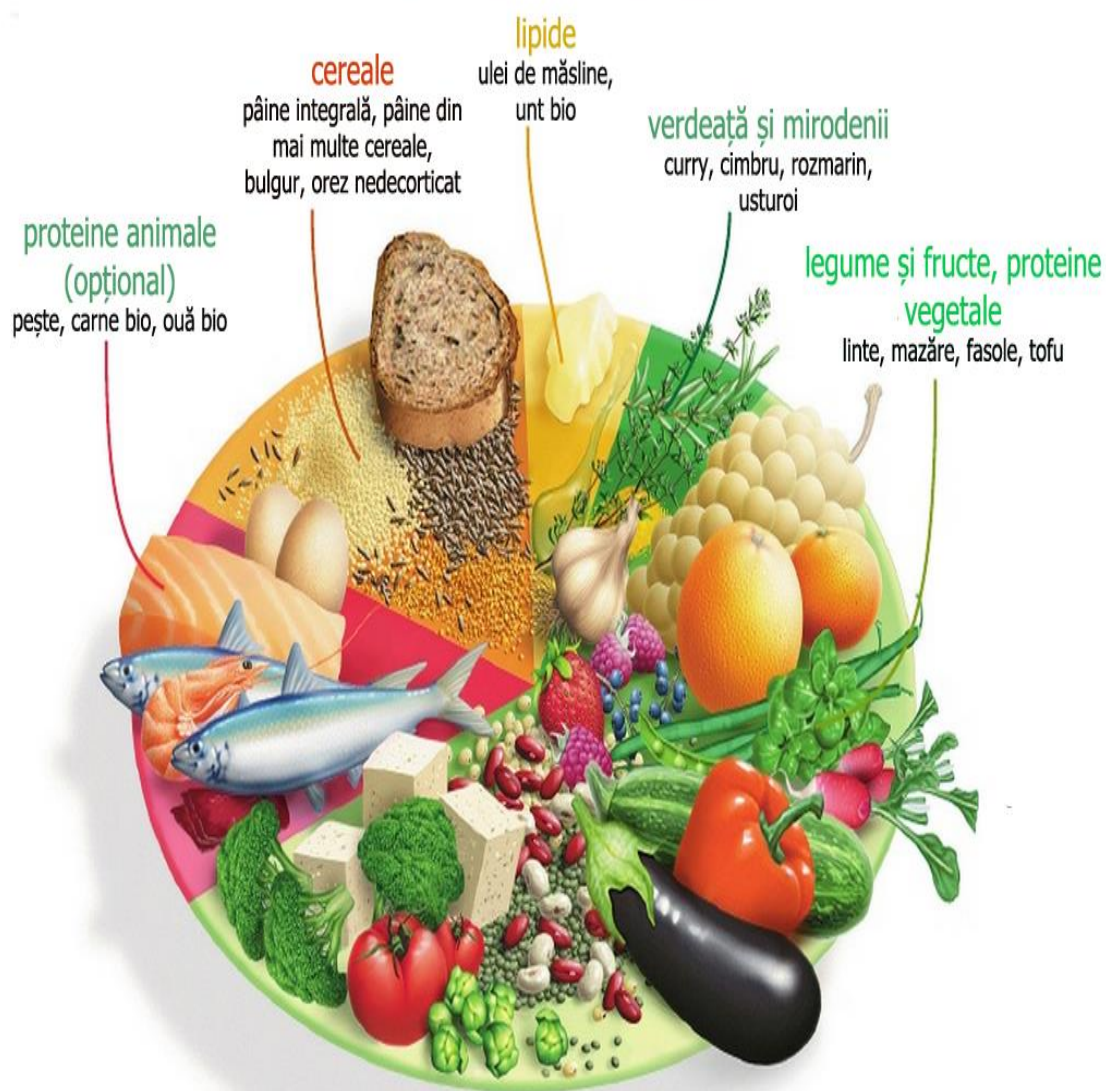
- **cat mai multe legume, fructe si cereale integrale in stare neprocesata- la fiecare masa- 5 mese pe zi**
- **cantitati moderate de peste, carne slaba si produse lactate la 3 mese/zi**
- **cantitati foarte mici de grasimi hidrogenate, sare si zahar- la sarbatori**

Dietele bazate pe consumul exclusiv al unor anumite alimente sau cele bogate in alimente procesate (mezeluri, snacks, covrigi, chips, semipreparate, fast-food) ofera copilului carente nutritionale si, deci, si de crestere si dezvoltare!



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDEȚULUI CONSTANTA**
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate

FARFURIA ANTICANCER



<http://nazone.ro/2012/12/farfuria-anticancer.html>