

Cu ce putem înlocui alimentele nerecomandate



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL REGIONAL
DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
SIBIU

ALIMENTE NERECOMANDATE		ALIMENTE RECOMANDATE
carne de porc, vită	→	leguminoase (fasole, mazăre, soia, linte, năut), ouă, ciuperci, pește, pui
zahăr	→	miere, polen, fructe dulci
băuturi răcoritoare sintetice cafea, alcool, tutun	→	sucuri naturale, apă, fructe, ceaiuri din plante, cafea de cicoare
produse zaharoase preparate industrial cu coloranți, conservanți și arome sintetice (prăjituri, napolitane, jeleuri, bomboane, înghețată, snacks).	→	produse fără coloranți, conservanți, făină albă, zahăr și arome sintetice
pâine albă	→	pâine graham, pâine integrală
brânzeturi rafinate, brânză topită	→	brânză de vaci, telemea proaspătă, caș
margarină, grăsimi animale	→	uleiuri vegetale, unt și unt clarificat
alimente preparate industrial (sosuri, creme, paste)	→	legume și zarzavaturi proaspete sub formă de salate
mezeluri	→	pateuri și mezeluri vegetale
iaurt pasteurizat cu arome, coloranți și conservanți sintetici	→	lapte acru, chefir, iaurt natural
paste făinoase din făină albă, produse de patiserie	→	orez, grâu, cereale măcinate integral (mămăligă, terci, turte)
alimente congelate	→	alimente proaspete
alimente conservate (termic sau cu ajutorul conservanților)	→	alimente proaspete
ulei rafinat	→	ulei presat la rece
oțet sintetic	→	oțet natural din mere sau din vin, zeamă de lămâie

Mănâncă sănătos și crești mare și frumos!



Cele 6 grupe ale piramidei alimentare



1. Cereale și produse din cereale: pâine integrală, fulgi din cereale.
2. Legume: în special cele portocalii și cu frunze verzi: morcovi, roșii, salată, varză etc.
3. Fructe: de preferat în stare proaspătă.
4. Lapte degresat și derivate: iurt, sana, brânză de vaci.
5. Carne slabă: pui, pește.
6. Grăsimi și dulciuri: uleiuri vegetale, preparate din fructe.

Să consumăm zilnic alimente din fiecare grupă, în cantitatea indicată de piramidă (vezi tabelul următor).

Vrem să avem note bune la școală?

Să nu uităm de micul dejun! Micul dejun crește performanțele școlare și cele fizice.

Exemple de meniuri zilnice sănătoase

Mic dejun

laurt (sana sau chefir) + cereale (fulgi de ovăz, grâu, seară)
sau Lapte + pâine integrală
sau Ou fiert + roșii (castraveți, salată verde, ardei)

Prânz

Felul 1. Supă (cu legumele în ea) **sau** ciorbă dreasă cu iaurt;
Felul 2. Salată de crudități (varză, roșii, salată verde, andive, ceapă, morcovi rași, țelină, sfeclă roșie) + brânză telemea / cașcaval;

sau Leguminoase (fasole, mazăre, linte, soia) fierte cu ceapă și roșii + carne de pui (la cuptor/ grătar/ fiert);
sau Orez cu legume + pește (la cuptor/ grătar/ fiert);
sau Salată de cartofi fierți + ou fiert + roșii + măslina;
sau Paste făinoase + legume + brânză.

Cină

Lapte cu pâine integrală;
sau Mămăliguță cu lapte (iaut / sana / chefir);
sau cu brânză telemea / de vaci.

Gustări

Fructe proaspete, bine coapte.

