



Primăria  
Capitalei

**ASSM**  
Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București



  
romania2019.eu

# COPIII SĂNĂTOȘI AI BUCUREȘTIULUI


## Alimentație sănătoasă și activitate fizică



# Copiii sănătoși ai Bucureștiului

- Alimentația sănătoasă și activitatea fizică: principalii factori care ne protejează de surplusul de greutate și de o serie de boli determinate de greutatea crescută, la vârsta adultă.

Dietă sănătoasă	Dietă nesănătoasă
Legume și fructe	Grasimi animale în exces
Cereale integrale	Alimente foarte dulci (zahăr)
Lactate	Alimente foarte sărate
Apă	Sucuri îndulcite, băuturi carbogazoase
Activitate fizică	Sedentarism





# Să bem APĂ !

## Fără apă, nu există viață !

Ce roluri are apa în viața noastră?

- ✓ Transportă substanțele hrănitoare la celule
  - ✓ Menține sănătatea rinichilor
  - ✓ Elimină substanțele toxice
  - ✓ Reglează temperatura corpului
  - ✓ Asigură buna funcționare a creierului
  - ✓ Menține sistemul imunitar puternic
- ... etc

# Să bem APĂ !

## Fără apă, nu există viață !

Câtă apă beți într-o zi obișnuită?



### Necesar de apă:

- 6 căni/zi (1200 ml)
- În condiții de efort și/sau temperaturi înalte: **până la 2 litri**
- Senzația de sete apare când organismul este deja deshidratat, ca urmare trebuie să bem apă înainte să ni se facă sete.



# Sucurile sunt desert, nu apă !

**Numim suc orice băutură îndulcită cu zahăr sau îndulcitori a cizulată sau nu, care adesea conține și adaos de substanțe chimice;**

**Sucurile naturale, proaspăt stoarse din fructe sunt sănătoase, dar nu pot înlocui un pahar cu apă, ci o porție de fructe**

**Atunci când bem suc, nu vom mai consuma lapte, lipsind organismul nostru de nutrienți indispensabili precum calciul sau vitamina D**

**Deși sunt lichide, datorită conținutului mare de zahăr, de 5 până la 10 lingurițe la un pahar, sucurile fac parte din categoria dulciurilor**



# APA versus SUCURI

## APA

### AVANTAJE

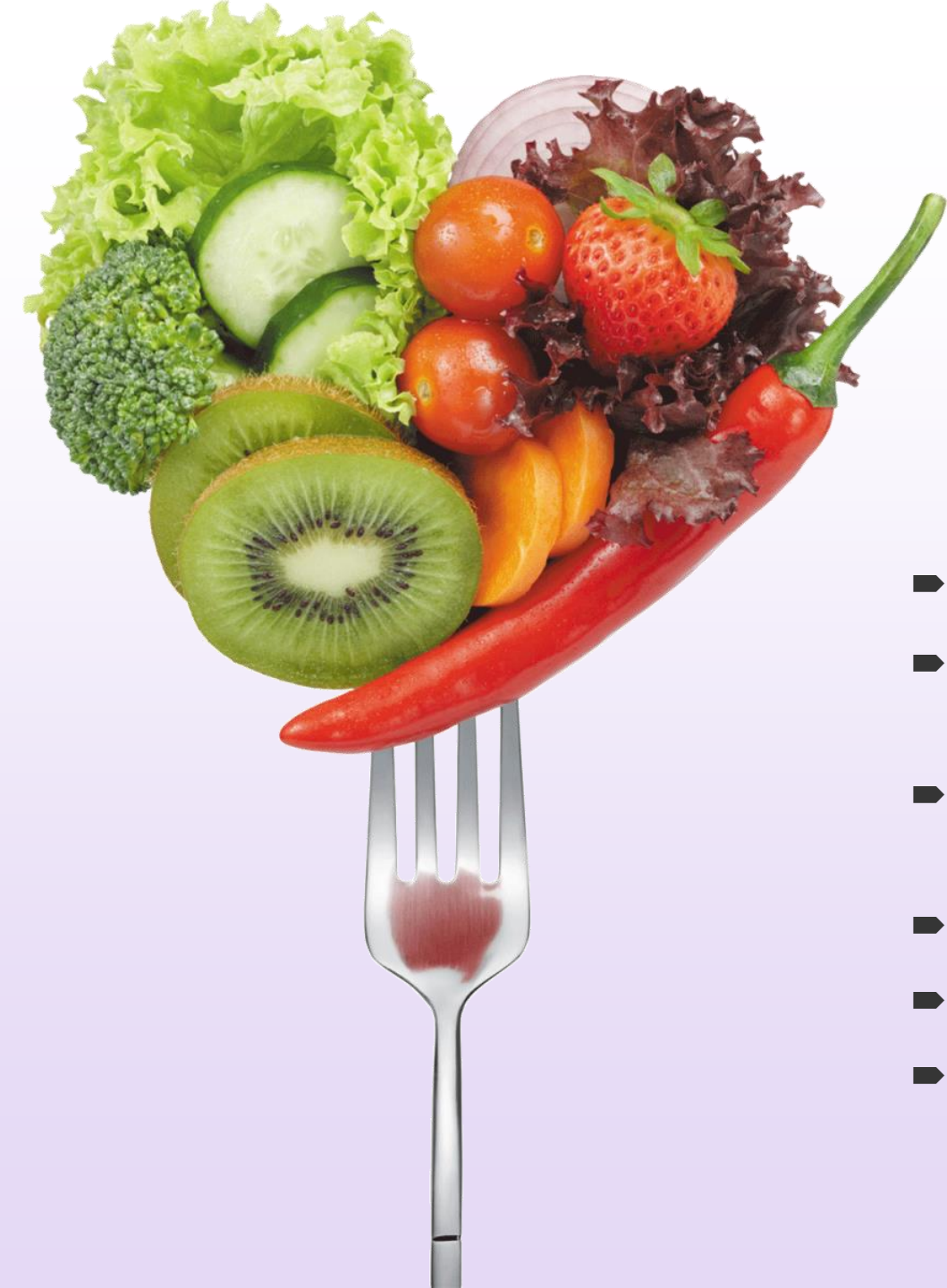
- Hidratează
- Menține o greutate optimă
- Transportă nutrienții la celule
- Elimină substanțele nefolositoare
- Asigură buna funcționare a întregului organism
- Reglează temperatura corpului
- Crește rezistența în fața stresului

### Deshidratează

- Îngrașă
- Opresc buna dezvoltare a oaselor
- Cariază dinții
- Contin mult zahăr și substanțe chimice
- Lipsesc organismul de vitamine și minerale

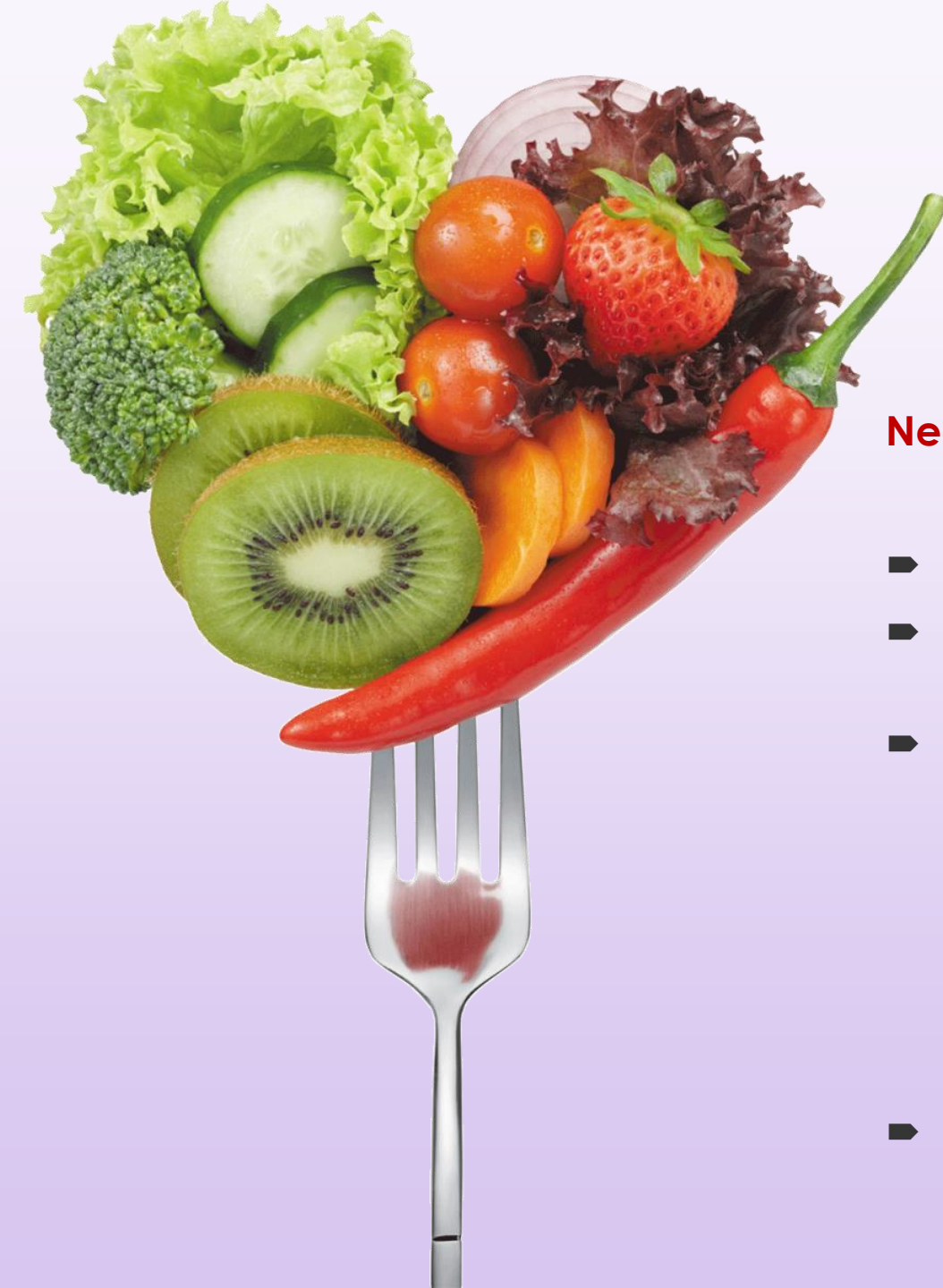
## SUCURI

### DEZAVANTAJE



# Să mâncăm fructe și legume !

- contribuie la o bună sănătate și creștere;
- asigură un aport considerabil de vitamine, minerale, antioxidanți și fibre;
- ne mențin supli (nivel scăzut al indicelui de masă corporală);
- asigură oase puternice;
- întăresc imunitatea;
- ne protejează de bolile cele mai frecvente la vârsta adultă (boli ale inimii, diabet, cancer).



# Să mâncăm fructe și legume !

## Necesarul zilnic:

- ▶ 2 porții de fructe și 3 porții de legume. Excesul e permis !
- ▶ E important să mâncăm legume și fructe de culori diferite: verzi, roșii, galbene, portocalii etc
- ▶ Alegeți fructele și legumele de sezon: sunt mai proaspete și mai gustoase !

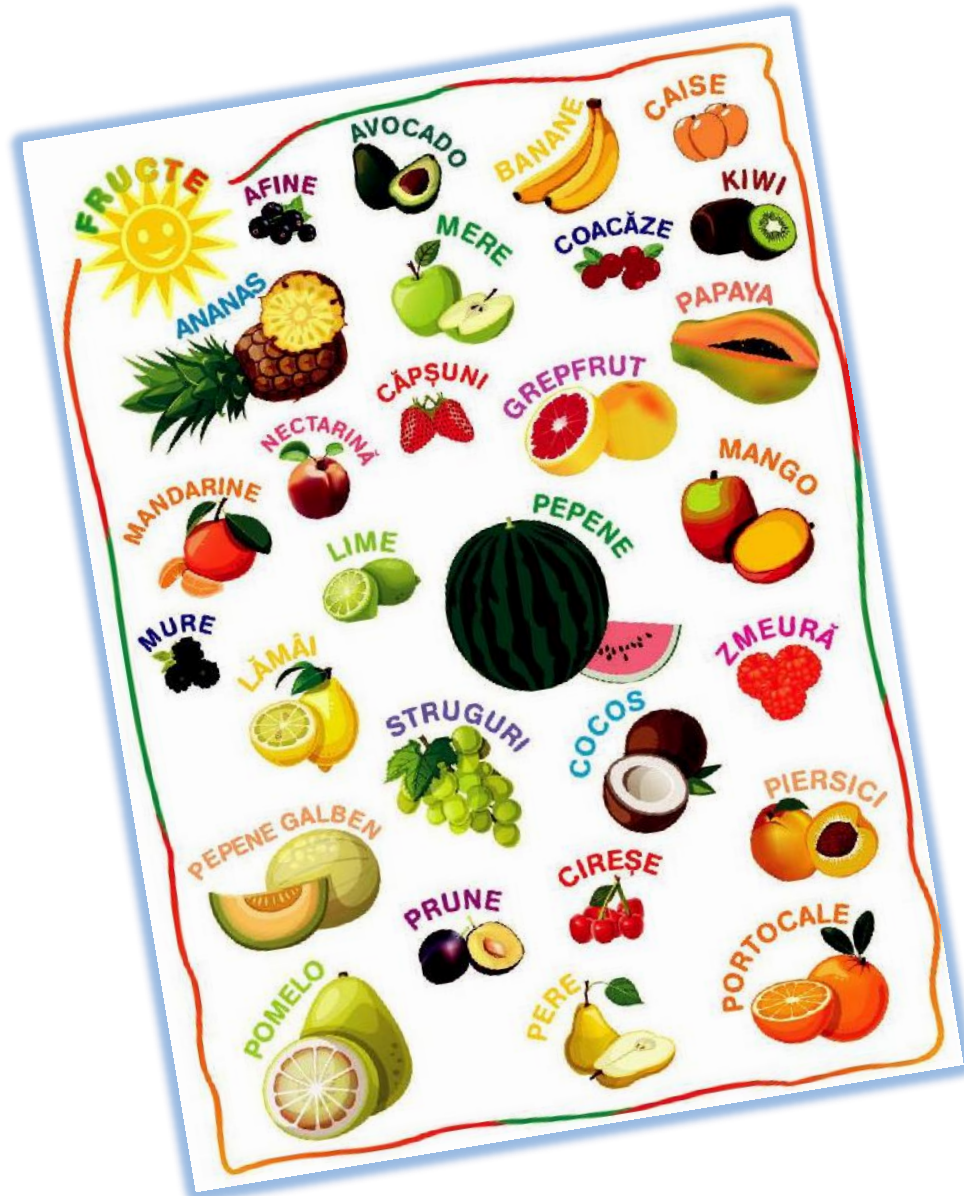
Sub ce formă consumați legumele?

Dar fructele?

- ▶ Cele mai indicate forme de consum: crude, congelate, fierte la abur, fierte, coapte, murate.



# Să mâncăm fructe și legume !



# JURNALUL CONSUMULUI DE LEGUME ȘI FRUCTE

	Fructe		Legume	
	propuse	consumate	propuse	consumate
<b>Luni</b>				
<b>Marți</b>				
<b>Miercuri</b>				
<b>Joi</b>				
<b>Vineri</b>				
<b>Sâmbătă</b>				
<b>Duminică</b>				



# Servim micul dejun în fiecare dimineață

## Ce trebuie să conțină un mic dejun sănătos?

- ▶ produse din cereale integrale: pâine sau fulgi de cereale;
- ▶ lapte/lactate: iaurt, brânză de vaci, brânză (telemea, cașcaval) ;
- ▶ legume și fructe proaspete;
- ▶ lichide: apă, ceai de plante neîndulcit.

## Beneficii:

- ▶ Aduce un aport important de vitamine, minerale, fibre și energie pentru prima jumătate a zilei;
- ▶ Ajută la creșterea imunității;
- ▶ Asigură performanțe școlare mai bune.

*Elevii care consumă regulat micul dejun au o greutate corporală mai mică decât a celor care sar peste micul dejun.*





# Jurnalul lunar al micului dejun

Nume: .....

Prenume: .....

## Consumul Micului Dejun

### Jurnal Lunar

Luna ...	Ziua	Ziua	Ziua	Ziua	Ziua	Ziua	Ziua
Ziua	1	2	3	4	5	6	7
Ziua	8	9	10	11	12	13	14
Ziua	15	16	17	18	19	20	21
Ziua	22	23	24	25	26	27	28
Ziua	29	30	31				





**Faceți legătura între comportamentele descrise în observațiile profesorului și tipul de mic dejun pe care elevii îl servesc.**

Despre Iulian:  
„Este mai disciplinat și învață mai bine după-masa decât dimineața. Se plânge deseori de dureri la stomac și face multe vizite la cabinetul medicului școlar. Se irită ușor și se ceartă des cu colegii.”

Despre Robert:  
„Are foarte multă energie la prima oră. Cu toate acestea, între 10 și 12 are dificultăți de concentrare. De multe ori pare anxios.”

Despre Corina:  
„Se concentrează bine pe tot parcursul zilei. Înțelege foarte repede instrucțiunile primite la clasă. Are note bune. Se înțelege bine cu colegii.”

Mic dejun A:  
Nimic



Mic dejun B:  
Un bol de lapte  
cu cereale integrale  
și o banană



Mic dejun C:  
O gogoasă cu ciocolată  
și un suc acidulat (330 ml)



# Să facem 1 oră de mișcare în fiecare zi

- ▶ îmbunătățește sănătatea inimii, plămânilor, mușchilor și oaselor;
- ▶ asigură un control optim al greutateii corporale;
- ▶ scade nivelul zahărului din sânge;
- ▶ crește nivelul de energie din corp;
- ▶ crește capacitatea de învățare, concentrare;
- ▶ crează bună-dispoziție;
- ▶ previne/reduce depresia și anxietatea;
- ▶ contribuie la absorbția și fixarea vitaminei D și Calciului, necesare pentru metabolismul calciului și dezvoltarea sistemului osos.

*Lipsa activității fizice susținute, asociată cu sedentarismul duce la creșterea greutateii corporale și un fizic dizarmonios.*

## Ce putem face?

- Să urcăm scările;
- Să mergem pe jos sau cu bicicleta;
- Să alergăm;
- Să facem exerciții de aerobic pe covor;
- Să dansăm
- .....(completări din clasă)



**Ce activități fizice realizați în afara orei de sport?  
Cine face mișcare în timpul pauzelor?**





# De ce nu facem mișcare



# Cât timp m-am mișcat astăzi?

Săptămâna 1	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

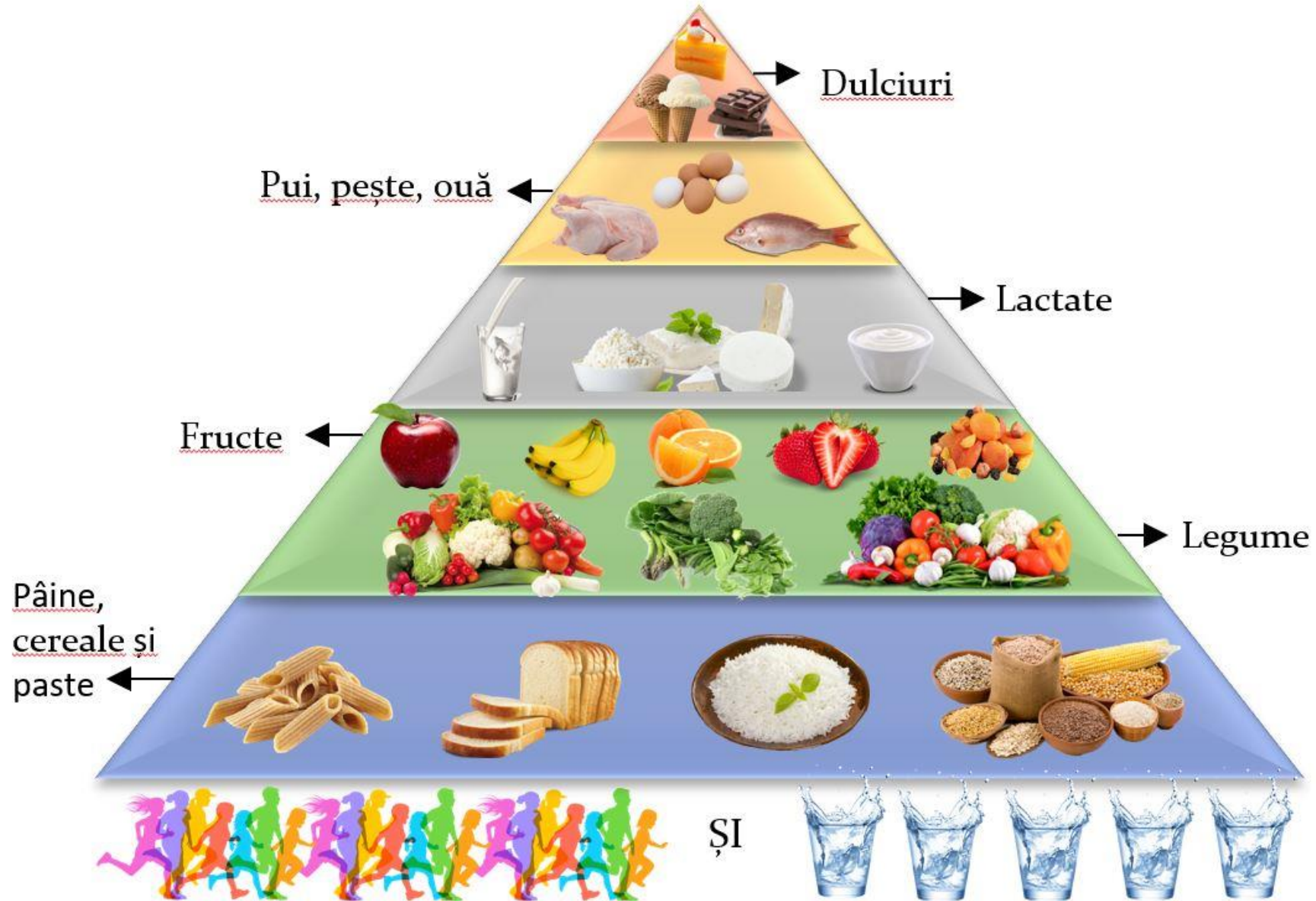
Săptămâna 2	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Săptămâna 3	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Săptămâna 4	30 min	45 min	60 min
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			



# Piramida alimentară



# Piramida alimentară – porții recomandate

<b>Categorie</b>	<b>Nr. porții/zi</b>	<b>Echivalențe: 1 porție înseamnă:</b>
Cereale integrale	6	1 felie de pâine, ½ cană orez, paste fierte, 1 cană fulgi cereale
Legume	3 până la 4	½ cană legume crude rase, tocate sau gătit 1 cană frunze (spanac, salată) Cantitatea care încapă într-o mână
Fructe	2 până la 3	1 fruct mediu (măr, portocală, banană, pară, piersică) 2 fructe mici (caise, mandarine, prune) ½ cană de fructe de pădure (proaspete sau decongelate), cireșe, vișine ¼ fructe uscate Cantitatea care încapă într-o mână
Lapte și produse lactate	3 – 3,5	1 cană lapte/iaurt ½ cană brânză de vaci 40 g brânză procesată semidegresată (cașcaval, telemea) – cât o cutie de chibrituri
Alimente proteice de origine animală (pește, pui, ou, ficat)	3	1 ou 40 g pește/pui/carne slabă gătit
Dulciuri (sunt premise, dar nu necesare)	1/săptămână	1 înghețată, 1 croissant, 15 g ciocolată, 1 felie pizza

**Când ai poftă  
de ceva dulce  
propune-ți să  
arzi calorii  
suplimentare  
prin mișcare!**



# CE NE PROPUNEM ÎNCEPÂND DE ASTĂZI?

## LEGEA CLASEI

1. Astăzi bem apă, nu suc!
2. Mâncăm multe fructe și legume de culori diferite în fiecare zi!
3. Servim micul dejun în fiecare dimineață!
4. Includem cât mai multă mișcare în programul nostru zilnic!

