



Partenerii de proiect

BULGARIA

Bulgarian Reading Association
PO Box 205
Sofia 1000
Bulgaria
www.bulra.org

Contact: Lydia Dachkova

Call: +359 2980 9740

e-mail: ldachkova@osi.bg

ROMANIA

Asociația Lectura și Scrierea
pentru Dezvoltarea Gândirii
Critice, România
Str. Luceafărului 6/22
Cluj-Napoca 400 343

www.alsdgc.ro

Contact: Ariana Vacaretu

telefon: 0040 745 646004

e-mail: ariana.vacaretu@vimore.com

ESTONIA

Estonian Reading Association
Narva Str. 25
Tallinn 10120
www.lugemisyhing.ee

Contact: Klaire Sinisalu

Call: +372 623 2234

e-mail: klaire.sinisalu@mail.ee

ȚARA GALILOR (Coordonator proiect)

Cardiff Council
County Hall
Cardiff
CF10 4UW

www.cardiff.gov.uk

Contact: Ann Lock

telefon: +4429 2043 2709

e-mail: alock@cardiff.gov.uk

Să ne hrănim sănătos

More Parents Associated for Learning
Proiectul are ca scop abilitarea părinților de a se implica mai activ în educația copiilor lor, în viața școlii și a comunității.



Cu suportul Comisiei Europene în cadrul
programului Socrates,
sub-componenta Grundtvig.

Proiect nr. 230170-cp-1-2006-1-uk-Grundtvig-G1



Acest ghid reflectă exclusiv opiniile autorilor. Comisia Europeană nu își asumă responsabilitatea pentru informațiile conținute în prezentul ghid sau pentru modul în care informațiile conținute de acesta ar putea fi utilizate.

Importanța regimului alimentar sănătos și variat

De ce e bine să ne hrănim sănătos?

Hrana este importantă pentru sănătate. Regimul alimentar sănătos și variat poate să ne ajute să ne menținem greutatea corporală potrivită, contribuie la o stare generală de bine, îmbunătățește funcționarea creierului și reduce riscul de îmbolnăvire la copii și în viața de adult, mai ales în ce privește bolile de inimă, accidentele vasculare, cancerul și diabetul.



Ce presupune un regim alimentar sănătos?

Regimul alimentar sănătos este bogat în produse de panificație, cartofi și alte cereale, precum și în fructe și zarzavaturi. Include cantități moderate de lapte și produse lactate, carne, pește sau produse din carne și lapte, precum și cantități limitate de hrană care include grăsimi și zahăr.

Niciun aliment nu poate să ne asigure toate elementele nutritive esențiale de care are nevoie corpul. De aceea, este important să consumăm o varietate de alimente pentru a oferi corpului vitaminele, mineralele și masa de fibre atât de importante pentru sănătate.

Urmează sfaturile de mai jos pentru un regim sănătos

- Consumă fiecare masă relaxat.
- Consumă o varietate de alimente.
- Consumă cantitatea potrivită pentru a-ți menține greutatea potrivită.
- Consumă multe alimente cu conținut ridicat de amidon și fibre.
- Consumă multe fructe și zarzavaturi.
- Evită alimentele cu conținut ridicat de grăsimi.
- Limitează cantitatea de alimente și băuturi care conțin zahăr.

Consumă 5 porții de fructe și zarzavaturi pe zi

- Fructele și zarzavaturile sunt pline de vitamine și minerale.
- Ele te ajută să îți menții greutatea potrivită.
- Ele sunt o sursă bună de fibre și antioxidanți.
- Ele reduc riscul îmbolnăvirilor.
- Ele sunt delicioase.

Acest ghid este realizat de părinți, copiii lor și echipa de proiect din Țara Galilor, cu contribuția celorlalți parteneri MorePAL.

Micul dejun sănătos

Este alimentația corectă importantă pentru învățare?

Pe scurt, **da**. Cercetările arată că acei copii care iau micul dejun în mod regulat au rezultate mai bune la teste, au un comportament mai bun și sunt mai puțin hiperactivi decât acei copii care nu iau micul dejun.



Ce constituie un mic dejun sănătos pentru copii?

Un exemplu bun este un ou, cu o felie de pâine integrală prăjită, un fruct și un pahar de lapte. Proteinele și fibrele din cerealele integrale vor asigura cele necesare copilului până la ora prânzului.

Încercați să evitați cerealele îndulcite, pentru că acestea vor spori senzația de foame a copilului și îl vor face obosit pe la mijlocul dimineții. Dacă copilului i se face foame pe la ora 10 sau 11 dimineața, dați-i un măr sau o gustare cu brânză mai degrabă decât biscuiți dulci sau ciocolată.

Învață mai ușor Oferă-i creierului ce îi trebuie



Fructele proaspete, zarzavaturile și peștele sunt importante pentru un corp sănătos și o minte sănătoasă. Dacă bei multă apă toată ziua, te vei concentra mai ușor pe ceea ce înveți.

Consumă băuturi gazoase și mâncăruri grase doar ocazional.



Farfuria echilibrată

Trebuie să alegi o varietate de alimente din fiecare dintre aceste patru grupe în fiecare zi:

- 🍞 Pâine, alte cereale și cartofi
- 🍎 Fructe și zarzavaturi
- 🥛 Lapte și produse lactate
- 🍖 Carne, pește sau produse din carne și pește.

Alimentele din grupa a cincea, adică alimentele care conțin grăsimi și zahăr, se pot consuma în cantități limitate ca parte a unui regim echilibrat, dar nu trebuie să suplinească alimentele din celelalte grupe sau nu trebuie consumate prea frecvent și în cantități mari.

Regimul alimentar care include o varietate de alimente este foarte important pentru sănătate - modelul nu trebuie urmat la fiecare masă, ci mai degrabă într-un interval de una-două zile.

Farfuria echilibrată

