

Mănâncă sănătos, fii activ, crește fericit!

Alimentație sănătoasă și activitate fizică în fiecare zi!



ALEGE
ALIMENTE
SĂNĂTOASE



FII ACTIV ÎN
FIECARE ZI



AI ENERGIE ,TE
JOCI ȘI TE
SIMȚI BINE

MIȘCARE +
MÂNCARE BUNĂ=
AI NOTE MAI BUNE
LA ȘCOALĂ

ALEGERI
SĂNĂTOASE AZI,
O VIAȚĂ MAI
BUNĂ MÂINE!



Dormi suficient, minim 8
ore în fiecare zi



Bea apă , 6-8 pahare
în fiecare zi



Fă mișcare minim 60 de
minute în fiecare zi



Mănâncă fructe și
legume în fiecare zi

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru
sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită
– Acest material se adresează copiilor (5-9 ani) –

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

ÎMI DĂ ENERGIE!

Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!

DE CE SĂ MĂNÂNC SĂNĂTOS?



ÎMI AJUTĂ CREIERUL
SĂ ÎNVĂȚ ȘI SĂ
FIU ATENT



ÎMI PROTEJEAZĂ
INIMA



MĂ ÎNTĂREȘTE
ȘI ÎMI DĂ
ENERGIE



ÎMI FACE
OASELE ȘI
MUȘCHII
PUTERNICI



MĂ AJUTĂ SĂ
NU MĂ
ÎMBOLNĂVESC

FARFURIA COPILULUI SĂNĂTOS

1/2 FARFURIE
FRUCTE ȘI LEGUME

Mănânc colorat
și variat în
fiecare zi!



BEAU APĂ
6-8 PAHARE
PE ZI!



1/4 FARFURIE
CEREALE INTEGRALE

Pâine integrală,
orez, paste,
cartofi, ovaz

1/4 FARFURIE
PROTEINE SĂNĂTOASE

Carne slabă, pește,
ouă, fasole, linte,
iaurt, brânză



GUSTĂRI SĂNĂTOASE PE CARE LE IAU CU MINE!



Măr



Banană



Morcov



Nuci
(cu acordul
părinților)



Brânză



Roșii
cherry

MAI RAR! LE SAVUREZ DOAR DIN CÂND ÎN CÂND!



Bomboane



Sucuri
carbogazoase



Cartofi
prăjiți



Gogoși



Biscuiți cu
mult
zahăr

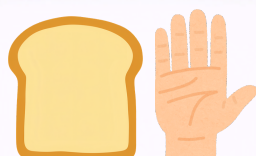
CÂT ESTE O PORȚIE POTRIVITĂ PENTRU MINE? (5-9 ANI)



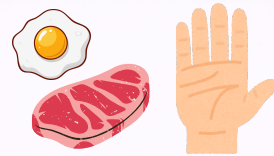
Legume
1 cană sau o porție
de mărimea
pumnului



Fruct
1 fruct are mărimea
pumnului sau 1 cană
de fructe



Cereale
1 felie de pâine
sau 1/2 cană de
orez / paste



Proteine
mărimea podului
palmei sau un ou



Lactate
1 pahar de lapte,
iaurt sau brânză cât
o cutie de chibrituri



FIECARE MIȘCARE CONTEAZĂ!

Mă mișc în fiecare zi și mă simt grozav!



DE CE SĂ FAC MIȘCARE?



ÎMI ÎNTĂREȘTE
INIMA



ÎMI DEZVOLTĂ
MUȘCHII



DORM MAI BINE



AM MAI MULTĂ
ENERGIE



MĂ DISTREZ
CU PRIETENII

ÎN FIECARE ZI, ÎNCERC SĂ FAC CEL PUȚIN
60 DE MINUTE DE MIȘCARE!



Fotbal



Bicicletă



Alergare



Sărit coarda



Dans



Jocuri
în parc



Înot



Trotinetă



Drumeții

MAI PUȚIN TIMP
LA ECRANE!



Telefon



Calculator



Televizor



Jocuri video

ÎNLOCUIESC TIMPUL
LA ECRAN CU JOACĂ
AFARĂ



PROVOCAREA MEA SĂNĂTOASĂ – ÎN FIECARE ZI!



Am mâncat un fruct.



Am mâncat o legumă.



Am baut apă.



M-am jucat afară /
am făcut mișcare.



Am fost activ(ă) cel
puțin 60 de minute.



Am dormit minim 8 ore.



Dacă bifez toate
căsuțele, sunt un

**SUPERCAMPION
AL SĂNĂTĂȚII!**

MESAJ PENTRU TINE!



Corpul meu este comoara
mea!



Am grijă de el în fiecare zi
prin alimentație sănătoasă
și mișcare!



Sunt puternic(ă),
sănătos(oasă) și fericit(ă)!

MĂNÂNC SĂNĂTOS, MĂ MIȘC ÎN FIECARE ZI ȘI SUNT FERICIT!

