

Ediția nr.1, iulie 2008

Nutrika for All



SĂ CREȘTEM SĂNĂTOȘI

Ghid de nutriție pentru copii (11-14 ani)



Nutrika & Grow



**stop
hunger**
asociația

CUVÂNT ÎNAINTE

Acest ghid de nutriție este destinat copiilor din ciclul gimnazial. La realizarea lui au contribuit, alături de compania Sodexo Pass România, specialiști în domeniul nutriției și pediatriei, ghidul fiind realizat în colaborare cu Institutul Național de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice "N.C. Păulescu", Centrul Medical Medicover și Fundația Sf. Dimitrie.

Declarație Sodexo



„Suntem mândri să avem un rol educațional în promovarea nutriției și a unei diete echilibrate. În toate țările unde operăm desfășurăm acțiuni de informare asupra beneficiilor unei diete sănătoase și echilibrate”

*Laurent Cousin - Vicepreședinte Direcția de Cercetare-Dezvoltare,
Divizia de Management al Serviciilor Alimentare Sodexo*

„Îmi face o deosebită plăcere să reprezint o companie care depune eforturi deosebite pentru a-și îndeplini misiunea: îmbunătățirea calității vieții în fiecare zi. În același timp, sunt tatăl a trei copii și conștientizez importanța deosebită pe care o are o alimentație sănătoasă încă de la vârste fragede, astfel încât să avem o viață frumoasă și echilibrată. Vă recomand cu toată căldura să parcurgeți paginile acestui ghid și să urmați sfaturile specialiștilor care au contribuit la realizarea lui! Veți fi astfel mai sănătoși și mai fericiți!”

François Podeur – Director General Sodexo Pass România

Declarație Institutul Național de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice N.C. Păulescu



„Dragi copii,

Lucrez într-un institut în care zilnic vin zeci de pacienți să ne întrebe cum pot scădea în greutate. De cele mai multe ori, sunt persoane care în copilăria lor au avut câteva kilograme în plus, care au trecut neobservate, dar care și-au făcut simțită prezența mai târziu în viața adultă atunci când au constatat că au diabet.

Pentru a nu vi se întâmpla același lucru există o cale simplă: citiți cu atenție acest ghid și urmați-i sfaturile. Fiți cu ochii pe cântar, și ori de câte ori veți observa o nedorită creștere în greutate, adoptați următoarea soluție: mâncați ceva mai puțin și alergați ceva mai mult. Vă urez succes și vă așteptăm numai pentru a ne exprima mulțumirile voastre.”

prof. Dr. C. Ionescu-Târgoviște – Președinte



Declarație Medicover



„A fi părinte este o mare realizare, fiecare părinte știe că nu există bucurie mai mare decât atunci când își vede copilul zâmbind, când face primii pași și când îl vede cum crește de la o zi la alta. Toate acestea le poate trăi doar când micuțul lui este sănătos.

Pentru că sănătatea copiilor are nevoie de o îngrijire diferită decât a adulților, am amenajat un Centru de Excelență în Pediatrie și am lansat un abonament dedicat exclusiv copiilor, KIDCARD. Astfel, părinții pot asigura copilului un pediatru personal care este preocupat de starea lui de sănătate și preia din grijile lor. În Medicover, copilul este examinat periodic chiar dacă este sănătos, iar părinții sunt îndrumați pas cu pas în tot ceea ce privește îngrijirea, alimentația, programul de imunizare.

Având în vedere că în ultimii ani se acordă o atenție deosebită nutriției și consecințelor nefaste ale alimentației necorespunzătoare asupra sănătății copilului, suntem mândri să colaborăm la un ghid de alimentație sănătoasă adresat copiilor și părinților în același timp.”

Marina Oțelea – Director General

Declarație Fundația Sf. Dimitrie



„Dragi copii,

Aproape în fiecare zi, cineva de acasă sau de la școală vă spune ce să mâncați și ce nu. La televizor sau în presă vi se spune să consumați tocmai ceea ce părinții sau școala sau medicul vă interzic. Ce e de făcut, cum să le împăcați pe toate și mai ales, cine are dreptate ? Noi vă propunem această cârtică, în care nu veți găsi interdicții, ci sfaturi, explicații, argumente, pentru ca voi să înțelegeți că e bine să trăiești frumos, cumpătat și cu grijă pentru tot ce ne înconjoară, că pământul ne oferă daruri minunate pe care e bine să le prețuim. Sperăm că veți parcurge paginile cu interes și vă veți bucura de acest dar din partea noastră”

Elena Avramescu - Director Executiv

Dorim să mulțumim în mod special doamnei doctor Andreea Manda – medic specialist pediatru la Centrul Medical Medicover - pentru contribuția deosebită adusă la realizarea acestui ghid de nutriție.

CUPRINS

Fii inteligent!	4
Mănâncă inteligent!	5
Trăiește inteligent!	7
Sfaturi: ce să fac ca să cresc mare și sănătos?	9
Ce mănânc? – Grupele de alimente	11
Grupa cerealelor	11
Grupa legumelor	13
Grupa fructelor	15
Grupa laptelui și a produselor lactate	17
Grupa produselor din carne, ouă și fructe oleaginoase	19
Grupa uleiurilor	22
Grupa băuturilor	23
Sfaturi pentru părinți	25
Să ne jucăm!	28

FII INTELIGENT!



Ai vrea să mănânci alimente care te-ar putea face mai inteligent? Dacă ai tendința de a răspunde "DA" la această întrebare, ei bine nu există așa ceva. Dar, iată câteva idei de cum ai putea să stimulezi capacitatea creierului tău.

Mănâncă alimente bogate în glucide (numite și carbohidrați). Glucidele se găsesc în pâine, cereale, orez, paste, fasole, mazăre și fructe.

Corpul tău transformă glucidele din aceste alimente în glucoză (un fel de zahăr al sângelui) care circulă prin tot corpul tău pentru a livra energie întregului corp, inclusiv creierului tău. Creierul tău nu poate înmagazina glucoza pentru a o folosi mai târziu, așa că el contează pe tine pentru a te hrăni corect, la timp și a-i oferi energia de care are nevoie.

Întotdeauna mănâncă la micul dejun. Micul dejun ajută la "trezirea" creierului tău dimineața. Te poate ajuta să fii mult mai atent în clasă și chiar să ai rezultate mai bune la teste. Încearcă să consumi la micul dejun alimente din cel puțin 3 grupe (de exemplu lapte, cereale, fructe).

Nu sări peste mese. Dacă stai prea mult fără să mănânci, corpul și creierul vor începe să se plângă și te vor face să te simți obosit și morocănos. Pentru a te simți bine, e recomandabil să mănânci la intervale de 4-5 ore. Dacă există o perioadă foarte lungă între mese, poți compensa prin a mânca mici gustări.

În fiecare zi corpul tău are nevoie de o anumită cantitate de energie din glucide, proteine și grăsimi pentru a funcționa corect. Pentru că nu există doar un singur aliment care îți poate furniza toate elementele nutritive de care corpul tău are nevoie, este necesar să mănânci o varietate de alimente (alimente din cât mai multe grupe și cât mai variat în cadrul aceleiași grupe). Studiază piramida alimentelor (pag.5) pentru a înțelege ce înseamnă varietate de alimente.

În acest fel vei avea rezultate mai bune la școală, mai multă energie pentru joacă sau alte activități extrașcolare.

MĂNÂNCĂ INTELIGENT

PIRAMIDA ALIMENTELOR

Atenție!

**Bea minim
2 litri
de apă pe zi**

Produse lactate
proaspete
(2-3 porții)*

Legume
și zarzavaturi
(3-4 porții)*

Făinoase
(6-11 porții)*

Grăsimi saturate
și dulciuri concentrate
(cantități mici)

Preparate din
carne slabă
(de preferință albă)
(2-3 porții)*

Fructe
proaspete
(2-4 porții)*



* definiția porției pentru fiecare grupă de alimente se regăsește în conținutul acestui ghid

Detalierea piramidei alimentare

Cereale

- începe ziua inteligent, mâncând cereale
- mănâncă numai cereale integrale
- chiar dacă pâinea este maronie, nu înseamnă că este făcută din cereale integrale
- citește cu atenție lista de ingrediente și asigură-te că acolo găsești “faină integrală”

Legume

- colorează-ți farfuria cu toate tipurile de legume foarte gustoase
- ce este verde sau portocaliu și are gust minunat? Legumele! Încearcă legumele de la verde închis – cum este spanacul – până la portocaliu, cum sunt morcovii

Fructe

- fructele sunt bunătățile naturii: dulci și delicioase
- nu bea foarte mult suc și asigură-te că este făcut 100% din fructe

Lapte

- laptele este foarte bogat în calciu, iar calciul face oasele puternice

Carne și fructe oleaginoase (nuci, alune, migdale, fistic)

- mănâncă numai carne albă (pui, curcan, pește)
- asigură-te că este fiartă, gătită la cuptor sau la grătar – dar nu prăjită
- nucile, semințele, alunele sunt surse importante de proteine

Uleiurile

- nu sunt o grupă de alimente, dar ai nevoie de ele pentru o alimentație sănătoasă
- le poți găsi în pește, nuci sau uleiuri lichide (uleiul de porumb, uleiul de soia, uleiul de rapiță)

Grăsimi și dulciuri

- stabilește niște limite
- încearcă să mănânci cât mai puține alimente care conțin grăsimi
- alege băuturile și alimentele care conțin cât mai puțin zahăr adăugat sau alți îndulcitori

Pentru 1800 calorii

ai nevoie de următoarele cantități din fiecare grupă de alimente:

- 170 g fulgi de cereale
- 2 căni și jumătate de legume
- 1 cană și jumătate de fructe
- 3 căni de lapte
- 150 g de carne și oleaginoase

TRĂIEȘTE INTELIGENT

Mișcarea este un element important pentru a fi sănătoși. Mișcarea și exercițiile fizice ne ajută să ne simțim mai sănătoși, să ne controlăm greutatea, să fim mai puternici, să avem mai multă încredere în noi și să trăim mai mult.

Pentru a fi sănătoși trebuie să facem mișcare minimum 60 de minute pe zi!!!

Renunță la calculator și la TV!

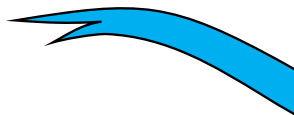
Lunar

Fă drumeții, schiază (iarna)



De 2-3 ori pe săptămână

Joacă mini-golf
Joacă hochei
Joacă tenis
Fă gimnastică aerobică, tae-bo
Dansează



De 3-5 ori pe săptămână, câte 20-30 de minute

Joacă baschet
Joacă fotbal
Plimbă-te cu rolele
Patinează
Plimbă-te cu skateboard-ul
Fă jogging (aleargă)
Sari coarda
Înoată



Zilnic

Alege să mergi pe jos (10.000 de pași/zi)
Plimbă câinele, mergi cu el în parc
Urcă scările (renunță la lift)



Alege să petreci cât mai mult timp în aer liber în loc să stai la televizor sau calculator (nu sta mai mult de 2 ore/zi în fața televizorului sau calculatorului)!!!

Fă exerciții! Fă mișcare!



PIRAMIDA MIȘCĂRII



SFATURI

CE SĂ FAC CA SĂ CRESC MARE ȘI SĂNĂTOS?

- ★ să mă spăl pe mâini înainte de fiecare masă și ori de câte ori merg la toaletă sau pun mâna pe clanțe, balustrade, telefoane sau alte obiecte purtătoare de bacterii
- ★ să acord o atenție deosebită micului dejun (să nu plec nemâncat la școală)
- ★ să mănânc la aproximativ aceleași ore în fiecare zi (mese regulate: mic dejun, prânz, cină)
- ★ să mestec alimentele un timp suficient pentru a ușura munca stomacului
- ★ să iau masa împreună cu ceilalți membri ai familiei
- ★ să servesc masa de prânz cu cel puțin 30-60 minute înainte de plecarea la școală, interval necesar unei bune digestii (pentru cei ce învață după-amiază)
- ★ să beau sucuri proaspete (neambalate) din fructe naturale
- ★ să asociez în meniul zilnic alimente din toate grupele
- ★ să evit excesul de grăsimi, zahăr și sare
- ★ să prefer fructele în locul prăjiturilor, bomboanelor, caramelelor
- ★ să fac mișcare cel puțin 60 de minute zilnic





! Mâncând sănătos voi putea

să iau note mari
să mă joc mai mult
să am o viață fericită alături de cei dragi



CE MĂNÂNC?

Alimentele pe care le mâncăm în fiecare zi se împart în mai multe grupe. Așa cum ai văzut din piramida alimentelor, este bine să mâncăm **echilibrat** (alimente din fiecare dintre cele 5 grupe) și **variat** (cât mai multe alimente dintr-o grupă, fructe și legume de cât mai multe culori).

Hai să vedem care sunt grupele de alimente și cum ne ajută fiecare dintre ele să fim sănătoși.

GRUPELE DE ALIMENTE

Grupa cerealelor

CEREALELE sunt plante cultivate pentru fructul lor format dintr-o sămânță învelită în mai multe straturi protectoare. Sunt foarte mici dar conțin cantități importante de substanțe nutritive (proteine, glucide, minerale, vitamine) furnizând un număr mare de calorii. Reprezentanții cei mai importanți ai cerealelor sunt **grâul, secara, ovăzul, porumbul, orezul, orzul, meiul**.

Bobul de cereale este compus din 3 părți: învelișul, germenul și miezul. **Germenul** (embrionul) este partea cea mai bogată în elemente nutritive dar în cursul măcinării este îndepărtat. **Învelișul** conține minerale (fosfor, potasiu, fier, calciu, magneziu, seleniu), vitamine (B, E) și fibre (celuloză), iar **miezul** conține amidon și proteine (de exemplu gluten). Proteinele cerealelor au valoare biologică mai mică decât cele din alimentele de origine animală.

Pentru a putea fi mâncate, cerealele sunt supuse unor prelucrări industriale ce constau în decojire, măcinare, panificare, rezultând făina albă. **Sănătos este să mâncăm cereale cât mai puțin prelucrate**, denumite **cereale integrale**, prin măcinare pierzându-se o mare parte din vitamine și fibre. Alimentele din această grupă sunt **pâinea, covrigii, biscuiții, brișele, fulgii de cereale, muesli, mămăliga, floricelele de porumb, orezul, pastele**.

De ce e important să mâncăm cereale integrale?

Fibrele furnizate în cantitate mare de cerealele integrale (pâine și făină neagră, orez brun, fulgi de cereale integrale) ajută la scăderea colesterolului din sânge și menținerea unei inimi sănătoase, la funcționarea normală a intestinelor, combătând diareea și constipația.

Vitaminele B din cerealele integrale ajută la o dezvoltare normală a Sistemului Nervos Central (adică creierul și măduva spinării), la formarea celulelor roșii din sânge.

Fierul din cereale transportă oxigenul în sânge. **Magneziul** din cereale ajută la formarea osului și eliberarea de energie din mușchi. **Seleniul** protejează celulele împotriva oxidării și este foarte important pentru sistemul imunitar (în lupta împotriva microbilor).

1 porție înseamnă aproximativ

1 felie de pâine (de mărimea unui CD)
1 cană* de fulgi de cereale
Jumătate de cană orez/ paste gătite (de mărimea unui mouse de calculator)

Necesarul zilnic este de:**

5-6 porții (fete)

6-7 porții (băieți)

**O rație sănătoasă conține
cel puțin jumătate cereale integrale!**

*O cană înseamnă un vas (castron, cană sau pahar) cu capacitatea de aproximativ 250ml

** Acest număr de porții este recomandat pentru copiii ce desfășoară activitate fizică mai puțin de 30 minute pe zi





Grupa legumelor

Spală întotdeauna legumele crude înainte de a le mânca !



LEGUMELE conțin apă, glucide (amidon, zaharoză), fibre (celuloză), minerale și vitamine. Legumele sunt cea mai importantă sursă de zaharuri (glucide).

Proteinele se găsesc în special în leguminoase (fasole verde sau uscată, mazăre, soia, linte), dar au valoare nutritivă mai mică decât cele animale (din lapte, ouă). Conținut mare de proteine cu valoare biologică ridicată au, de asemenea, **salata verde, spanacul, cartoful și ciupercile comestibile.**

Partea comestibilă variază în funcție de plantă. Poți mânca **rădăcinile** (morcovul), **bulbul** (ceapa), **tulpina** (prazul), **frunzele** (salata, spanacul), **fructul** (tomate, ardei), **florile** (conopida), **semințele** sau **întreaga plantă**. În prezent, cercetările acordă o atenție tot mai mare **algelor** - care populează mediul acvatic - datorită prezenței proteinelor cu valoare nutritivă apropiată de cea a celor din carne.

Vitaminele (A, B, C, E, K) sunt bogat reprezentate în legume, dar ele pot fi distruse prin tăierea legumelor în bucăți mici, fierbere în cantitate mare de apă, lăsare mult timp în apă, păstrare în câmară. **Mineralele** (potasiu, fier, calciu) se găsesc, de asemenea, în cantități mari în legume. **Lipidele** (grăsimile) sunt slab reprezentate în legume.

Legumele proaspete sunt de preferat celor din conserve care au un conținut mare de sare!!

Mănâncă des **legume întregi** pentru aport de fibre (sucerile nu conțin celuloză).

Fierți în vapori de apă (sub presiune) sau consumate întregi vor conține o cantitate mult mai mare de vitamine și minerale!



De ce e important să mâncăm legume ?

Consumul de legume are efect protector asupra organismului împotriva apariției diferitelor boli.

Glucidele din legume ajută la producerea proteinelor și arderea grăsimilor.

Fibrele din vegetale ajută la scăderea colesterolului din sânge, la funcționarea normală a intestinelor, combătând diareea și constipația.

Vitamina K ajută la menținerea în limite normale a tensiunii arteriale. De asemenea, are rol în coagularea sângelui, fiind numită și vitamina antihemoragică.

Vitamina A (caroten) menține sănătatea ochilor, a pielii și reprezintă un factor important în lupta împotriva infecțiilor.

Vitaminele B din vegetale ajută la o dezvoltare normală a creierului și a măduvei spinării, la formarea celulelor roșii din sânge.

Vitamina E din legume împiedică distrugerea (oxidarea) vitaminei A și a acizilor grași esențiali.

Vitamina C din legume ajută la absorbția fierului, la vindecarea rănilor, menține sănătatea dinților, a gingiilor, crește puterea de apărare împotriva infecțiilor, împiedică apariția sângerărilor.

1 porție înseamnă aproximativ

- 1 cană de legume gătite
- 1 cană de suc de legume
- 1 cană de legume crude sau 2 căni de legume proaspete cu frunze
- 2 morcovi medii cruzi
- 1 cană piure de cartofi sau un cartof de mărime medie copt/fiert
- 1 roșie mare crudă

Necesarul zilnic este de:

2 porții (fete)

2 porții și jumătate (băieți)



Grupa fructelor

Spală întotdeauna fructele crude înainte de a le mânca !



FRUCTELE au coajă, pulpă și o parte cărnosă ce învelește semințele. Fructele sunt alimente bogate în **apă, glucide, fibre, vitamine și săruri minerale**. Alături de legume, sunt cea mai importantă sursă de zaharuri (glucide). **Zaharurile și fibrele** se găsesc în cantitate mai mare în regiunile externe ale fructelor. Conținutul în proteine este în general redus, fructele cele mai bogate în aminoacizi fiind lămâile, ananasul, strugurii. **Lipidele** (grăsimile) sunt concentrate mai ales în **sâmburi și semințe**, în cazul unor fructe reprezentând materia primă pentru o serie de uleiuri (arahide, măsline, migdale). Alături de legume, fructele sunt cea mai importantă sursă de zaharuri (glucide).

Vitaminele (A, B, C, E) se găsesc într-o proporție mare în fructele proaspete. Păstrarea, conservarea sau prepararea produc importante pierderi, în special de vitamina C.

Substanțele minerale sunt reprezentate în special de **potasiu, calciu, magneziu, fosfor, fier**. Fructele au acțiune diuretică - de eliminare a apei și toxinelor din organism - datorită conținutului ridicat de apă și potasiu.

Atenție!

Mănâncă des fructe întregi pentru aport de fibre!

Fructele proaspete sunt de preferat celor din conserve

Folosește fructele uscate (de exemplu stafidele) ca înlocuitor al bomboanelor!

Mănâncă zilnic 2 fructe și 3 legume de culori diferite!

De ce e important să mâncăm fructe ?



Glucidele din fructe ajută la producerea proteinelor și arderea grăsimilor.

Fibrele din fructe ajută la scăderea colesterolului din sânge și la funcționarea normală a intestinelor, combătând diareea și constipația.

Vitamina K din fructe ajută la menținerea în limite normale a tensiunii arteriale.

Vitamina A (caroten) menține sănătatea ochilor, pielii și reprezintă un factor important în lupta împotriva infecțiilor.

Vitaminele B din fructe ajută la o dezvoltare normală a sistemului nervos central, la formarea celulelor roșii din sânge.

Vitamina E împiedică distrugerea (oxidarea) vitaminei A și a acizilor grași* esențiali.

Vitamina C din fructe ajută la absorbția fierului, la vindecarea rănilor, menține sănătatea dinților, gingiilor, crește puterea de apărare împotriva infecțiilor, împiedică apariția sângerărilor.

1-porție înseamnă aproximativ

- 1 cană de suc de fructe
- 1 cană de fructe crude/preparate
- Jumătate de cană de fructe uscate (confiate)
- 1 măr mic sau 1/2 măr de mărime medie (cât o minge de tenis)
- 1 cană de măr ras
- 1 banană mare
- 32 de boabe de struguri
- 1 grapefruit de mărime medie sau 1 portocală mare
- 1 pierică mare sau 2 jumătăți din compot

**Necesarul zilnic este de
1 porție și jumătate**

**Acizii grași sunt componentele principale ale grăsimilor. Ei se împart în:*

- **acizi grași saturați**: formează grăsimile tari. Consumul abundent de acizi grași saturați face să crească nivelul colesterolului în sânge, fiind dăunător pentru sănătatea noastră

- **acizi grași nesaturați (esențiali)**: sunt mai fragili, râncezesc în contact cu aerul. Ei constituie baza grăsimilor de origine vegetală și sunt mai sănătoși pentru organismul nostru.



Grupa laptelui și a produselor lactate

LAPTELE și derivatele sale (brânzeturi, budinci, înghețată, iaurt, lapte acru) reprezintă o grupă de alimente deosebit de importantă pentru hrana omului sănătos. Cel mai frecvent se folosește laptele de vacă dar mai poate fi folosit și laptele de oaie, capră, bivoliță. Nu fac parte din această grupă smântâna și untul care sunt incluse în grupa grăsimilor.

Laptele este un aliment echilibrat, conținând toate principiile nutritive. **Proteinele** (cazeina și proteinele zerului) sunt de calitate superioară, alcătuite din toți aminoacizii esențiali în proporții echilibrate.

Substanțele minerale se găsesc în cantitate redusă în lapte, dar au o deosebită valoare prin faptul că se absorb foarte ușor. Laptele și brânzeturile reprezintă sursa cea mai importantă de **calciu** și **fosfor**.

De asemenea, **vitaminele (A, B)** sunt bogat reprezentate în produsele lactate. **Vitamina D**, deși se află în cantități mici se găsește sub forma cea mai activă.

Lactoza este componentul care imprimă laptelui gustul dulce.

Deși conțin atât de multe elemente folositoare, alimentele din această grupă sunt sărace în fier, vitamina C (care se pierde prin fierbere) și au un conținut relativ mare în **colesterol** și **acizi grași nesaturați**. Nenumăratele avantaje fac laptele indispensabil unei alimentații sănătoase.

Atenție!

Nu consuma lapte nefiert!

Evită excesul de brânzeturi sărate.

Consumă lapte cu maxim 1,5% grăsime!

De ce e important să mâncăm lactate ?

Laptele este un „aliment constructor” care, prin proteinele sale și complexul fosfo-calcic, răspunde nevoilor tale în perioada de creștere, favorizând dezvoltarea, creșterea, osificarea, dentiția. Proteinele furnizează organismului materialul necesar creșterii și refacerii. **Calciul, fosforul și vitamina D** iau parte la formarea oaselor și dinților.

Vitamina K din lapte și iaurt ajută la menținerea în limite normale a tensiunii arteriale.

Produsele fermentate, prin prezența florei bacteriene, au rol în apărarea împotriva infecțiilor, menținerea funcției normale a intestinului și protecție împotriva cancerului de colon.

Prin consumul de lactate cu conținut scăzut de grăsimi (0%, 1,5%, 2%) scade aportul de colesterol și riscul apariției bolilor cardiovasculare!!

1 porție înseamnă aproximativ

- 1 cană de lapte proaspăt
- 1 iaurt mare sau 2 iaurturi mici
- 4 pătrățele de brânză telemea/ mozzarella/ parmezan (de mărimea a 2 baterii de 9V)
- 1 cană de brânză de vaci
- 1 cană de budincă

Necesarul zilnic este de

3 porții





Grupa produselor din carne, ouă și fructe oleaginoase

CARNEA poate proveni de la **mamifere** (vacă, porc, miel), de la **păsări** (pui, curcan), de la **pești** sau de la alte **viețuitoare marine** (melci, stridii, caracatițe, creveți).

Produsele din această grupă au o **valoare nutritivă foarte ridicată**. Ele sunt bogate în proteine de calitate superioară, cu **aminoacizi esențiali** - "cărămizile" din care sunt alcătuite proteinele în cantități optime. Carnea de găină și curcan conține o cantitate mare de proteine care se digeră ușor.

Grăsimile variază în funcție de tipul de carne și de cât de gras sau de slab era animalul în momentul sacrificării. Cea mai slabă carne este **pieptul de pui** (fără piele) și **pieptul de curcan**. Carnea de porc, berbec, rață, găscă este mai bogată în lipide (grăsimi). Somonul, păstrăvul și scrumbia conțin cantități importante de acizi grași nesaturați (esențiali).

Carnea reprezintă sursa cea mai importantă de **fier** (mai ales în ficat) și **fosfor** (mai ales carnea de vițel). Peștele este alimentul cel mai bogat în **iod** și **fluor, vitamina A și D**.

Carnea și peștele conțin cantități importante de vitamine din **grupa B**. Viscerele și mai ales ficatul, sunt cele mai bogate în **vitamine** și **săruri minerale**, dar au și o cantitate crescută de **colesterol**. Mezelurile și cârnații au dezavantajul de a conține cantități mari de **sare** și adesea **conservanți**.

Atenție!

Prin preparare sau congelare, carnea nu își pierde proprietățile nutritive și vitaminele.

Carnea este un aliment care „place” și care „ține de foame”.



Atenție!

Consumă carne slabă (de exemplu pește) cu conținut mare de grăsimi esențiale!

**Evită consumul de carne sau ouă prăjite!
De preferat să fie consumate fierte, coapte,
preparate la grătar.**

Mănâncă cât mai puține preparate cu adaos de sare!

OUL este o excelentă sursă de factori nutritivi cu valoare biologică mare: **proteine** (în special în gălbenuș), **vitamine** (A, D, K, B) și **minerale** (fier, fosfor și calciu).

Gălbenușul este de 20-30 de ori mai bogat în vitamine și substanțe minerale decât albușul, fiind și mult mai ușor digerabil. Proteinele din ou au cea mai stabilă compoziție, ele fiind considerate standard pentru aprecierea valorii altor tipuri de proteine.

Grăsimile variază în funcție de alimentația păsărilor. Deși gălbenușul are cantități importante de colesterol, are și antidotul acestuia (**lecitina**). Albușul nu conține colesterol.

Cel mai frecvent se consumă ouă de găină, dar pot fi utilizate și ouă de rață, gâscă sau curcă. Dezavantajul oului este că poate produce fenomene alergice (albușul).

FRUCTELE OLEAGINOASE (nuci, alune, migdale, fistic, arahide) sunt bogate în **grăsimi nesaturate** și reprezintă cea mai importantă sursă de **vitamina E**.

De ce e important să mâncăm carne, ouă, fructe oleaginoase ?

Proteinele de origine animală au cea mai mare valoare biologică, ele reprezentând adevărate „cărămizi” pentru construcția oaselor, mușchilor, pielii și sângelui, precum și pentru producerea de enzime, hormoni și vitamine. Astfel, **75%** din cantitatea zilnică de proteine trebuie să provină **din surse animale** (lapte, carne, pește, ouă) și restul din surse vegetale (leguminoase, fructe oleaginoase).

Grăsimile esențiale nu pot fi produse din alte grăsimi, fiind absolut necesar aportul lor din alimente. Consumul de carne slabă și de grăsimi nesaturate (pește) duce la un nivel scăzut de colesterol în sânge cu un risc mai mic de apariție a bolilor cardiovasculare.

Fierul transportă oxigenul în sânge.

Calciul, fosforul și vitamina D iau parte la formarea oaselor și a dinților.

Vitaminele B ajută la o dezvoltare normală a creierului și a măduvei spinării, la formarea celulelor roșii din sânge.

Vitamina A (caroten) menține sănătatea ochilor, pielii și reprezintă un factor important în lupta împotriva infecțiilor.

Vitamina E împiedică distrugerea (oxidarea) vitaminei A și a acizilor grași esențiali.

1 porție înseamnă aproximativ

- 30 g carne preparată (1 friptură de mărimea unui pachet de cârți)
- 1 ou
- 15 g de alune (12 alune) sau de semințe de floarea soarelui, dovleac



Necesarul zilnic este de 5 porții



Grupa uleiurilor



ULEIURILE reprezintă grăsimi lichide provenite din diferite **plante** și **fructe** (floarea soarelui, porumb, soia, măslina, avocado, nuci) și din **pește**. Alimentele în care predomină uleiul sunt de exemplu maioneza, sosurile pentru salate și margarina. Uleiurile din plante conțin mai mult **grăsimi nesaturate** (cu excepția uleiului din nucă de cocos), nu conțin colesterol și sunt o importantă sursă de **vitamina E**. Grăsimile nesaturate conțin acizi grași esențiali, foarte importanți în dezvoltarea creierului și în transportul unor vitamine (A, D, E, K). Consumul lor are un efect favorabil în prevenirea bolilor de inimă și probabil a cancerului.

Grăsimile solide sunt reprezentate de **unt**, **smântână** și **untură** și conțin cantități mari de **grăsimi saturate** (dăunătoare).

Pentru a scădea riscul bolilor cardiovasculare consumați în special **grăsimi vegetale** și **alimente sărace în colesterol**.



Produse de consumat

zilnic: maioneză, margarină, smântână, unt - **degresate**

din când în când: maioneză, margarină, smântână, unt
- **cu conținut 1-2% grăsimi**

rar: maioneză, margarină, smântână, unt, untură
- **cu conținut normal de grăsimi**

Necesarul zilnic este de 5 lingurițe



Grupa băuturilor



Atenție!

Bea apă – cel puțin 8-11 pahare pe zi! De preferat apă în locul băuturilor dulci.

Laptele degresat este mai bun pentru sănătatea ta!

Alege să bei suc natural (100%) de fructe, dar nu foarte des (1-2 căni/zi). De preferat fructul întreg pentru aport de fibre. Evită sucurile cu adaos de zahăr.

Între mese poți bea apă, lapte, suc natural de fructe.

Dacă îți este sete bea apă !!!

Grupa de alimente

	Cereale	Legume	Fructe	Lapte și produse lactate	Carne	Ouă	Fructe oleaginoase	Uleiuri
Vitamine								
A		●	●	●	●	●		
B	●	●	●	●	●	●		
C		●	●					
D				●	●	●		
E	●	●	●				●	●
K	●	●	●			●		
Substanțe minerale								
Fier	●	●	●		●	●		
Magneziu	●		●					
Seleniu	●							
Calciu	●	●	●	●		●		
Potasiu		●	●					
Fosfor			●	●	●	●		
Glucide		●	●					
Fibre	●	●	●					
Grăsimi				●	●		●	●

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Atenție!

Mișcare

- ★ Experții recomandă ca atât copiii, cât și adulții, să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată zilnic.
- ★ Un program de exerciții în familie reprezintă un mod excelent pentru familia dvs. de a petrece “timp de calitate” .
- ★ Luați în considerare posibilitatea de a vă scoate familia la o plimbare în fiecare seară după cină sau creați propriul joc în familie în care fiecare poate participa cu activități de scurtă durată. Cheia este să creați activități distractive care vor crește ritmul cardiac.

Lăsați copilul să decidă

- ★ Oferiți copilului o paletă cât mai variată de alimente împărțite pe mese și ore regulate. Este recomandat să impuneți copilului doar orarul (mese regulate) și tipul alimentelor consumate.
- ★ Copilul poate decide singur cât să mănânce. Este indicat ca acesta să fie lăsat să mănânce până se satură. Copilul nu trebuie forțat să se alimenteze chiar dacă acesta a refuzat o masă. Astfel va învăța că trebuie să accepte obiceiurile alimentare impuse de părinți.
- ★ După o perioadă de educare alimentară (stabilirea unui orar al meselor), copilul va învăța singur cât și când poate să mănânce. În timp, copiii vor evalua și opțiunile unei alimentații sănătoase, vor putea selecta alimentele pe care le consumă; de asemenea se vor deprinde cu obiceiurile alimentare ale familiei.



Implicare

- ★ Este recomandat ca și copilul să fie implicat în activitățile gospodărești, precum cumpărarea alimentelor; astfel el va învăța mai ușor importanța citirii etichetelor alimentare, precum și alegerea corectă a alimentelor sănătoase.
- ★ Cu toate că părinții au întotdeauna ultimul cuvânt în stabilirea dietei copilului, acesta trebuie să se implice în alegerea și diversificarea alimentelor. Odată cu înaintarea în vârstă, copilul trebuie să fie implicat și în gătitul mesei, ca apoi să poată să-și prepare singur anumite feluri de mâncare.

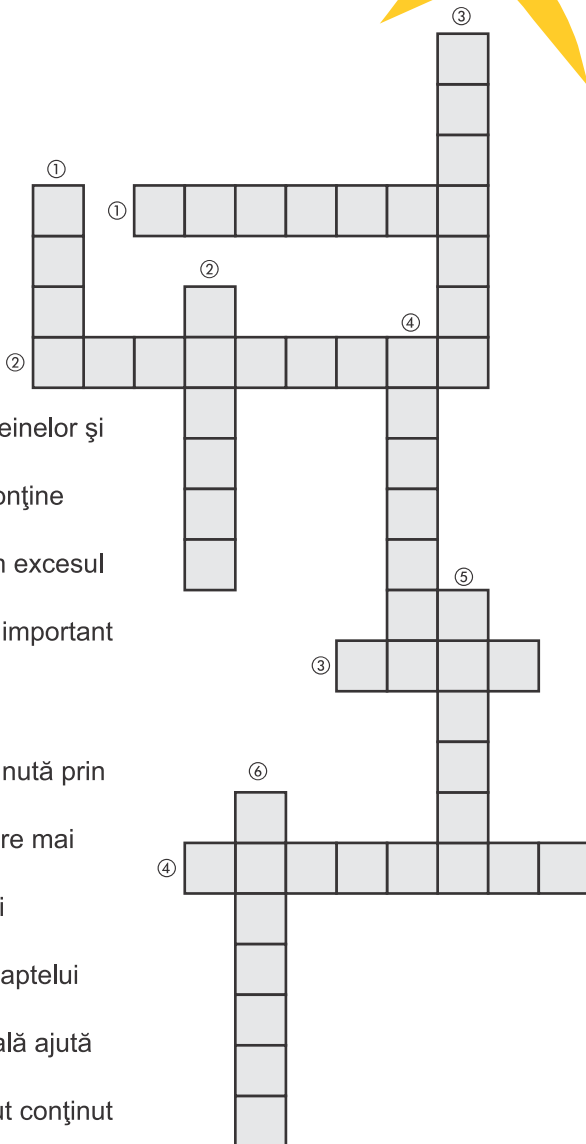
Ambianță

- ★ Este foarte important ca ambianța de dinaintea și din timpul meselor să fie una plăcută.
- ★ Încercați să mâncați cât mai des alături de copilul/ copiii dvs., în sânul familiei. Mesele regulate sunt ocazia ideală de relaxare și comunicare și ajută copilul să dobândească în timp o atitudine pozitivă în legătură cu masa în familie.
- ★ Masa trebuie servită într-un spațiu fără conflicte. În timpul mesei este de dorit să evitați discuțiile aprinse, privitul televizorului, cititul sau joaca.

NOTIȚE

SĂ NE JUCĂM!

Rebus



ORIZONTAL

1. Ajută la producerea proteinelor și arderea grăsimilor
2. Un mic-dejun sănătos conține cereale ...
3. Este important să evităm excesul de grăsimi, zahăr și ...
4. Un element deosebit de important pentru a fi sănătoși

VERTICAL

1. Sănătatea lor este menținută prin consumul de vitamina A
2. Conțin proteine cu valoare mai mică decât cele din lapte
3. Se află la baza piramidei alimentelor
4. Elementul care conferă laptelui gust dulce
5. La dezvoltarea sa normală ajută vitaminele B
6. Carnea cu cel mai scăzut conținut de grăsime este ... de pui



Adevărat sau fals?

Pentru fiecare dintre afirmațiile următoare, stabilește dacă este adevărată sau falsă:

	ADEVĂRAT	FALS
Pentru a fi sănătoși, este indicat să mergem pe jos		
Cea mai importantă masă a zilei este cina		
Cerealele integrale sunt mai sănătoase decât cele prelucrate		
Este recomandat să facem mișcare maxim 60 minute zilnic		
Legumele proaspete au un conținut mai mare de sare, față de legumele din conserve		
Vitamina C nu ajută la vindecarea rănilor		
Este recomandat să mâncăm 2 fructe și 3 legume zilnic		

Decupează această pagină și trimite rezolvarea celor 2 exerciții la adresa:

Sodexo - Novo Park, clădirea G, Str.. Fabrica De Glucoză nr. 5, sector 2, București, în atenția Departament Marketing și Dezvoltare cu mențiunea "pentru Concurs Nutriție"

Ai șansa de a câștiga un **premiu surpriză!**



Acest ghid a fost citit de următorii elevi:

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Acest exemplar a fost donat de către compania Sodexo Pass România:

- Bibliotecii școliidin localitatea.....
- Centrului Medicaldin localitatea.....



MEDICOVER
Medicul tău personal



Fundația Sf. Dimitrie
Centrul Social pentru Copii



ISBN 978-973-0-05823-9

Nutrika & Grow

este componentă a programului de nutriție

Nutrika for All



**stop
hunger**
asociația

Sodexo

Novo Park, clădirea G, Str. Fabrica de
Glucoză nr. 5, sector 2, București

021 204 46 46

www.sodexo.ro