

Guidul unei alimentații sănătoase



Îngrijește-te de de alimentația ta și a familiei tale

Elaborat de:



Reeditat de:



Guidul unei alimentații sănătoase

Editează:

Fundația Secretariado Gitano
C/Ahijones s/n
28018 Madrid
Telf: 91 422 09 60
Fax: 91 422 09 61
E-mail: fsg@gitanos.org
www.gitanos.org

Coordonare tehnică:

Departamentul de Sănătate FSG
Nuria Serrano

Texte:

Luis Morán Fagúndez

Traducător:

Ciprian Mugurel Burchiu Perhinschi

Desene și ilustrații:

Oscar Peñate
planetaopa@gmail.com

Tipărire:

A.D.I.

Depozit Legal: GU-169/2008
© FSG
Madrid, 2008
Colectia Materiale de Lucru Nr. 39

Acest material este gratuit și se interzice orice comercializare a lui.

Acest material se încadrează în Conveniul de Colaborare între Ministerul Sănătății și Consumului și Fundația Secretariado Gitano pentru anul 2007.

Adaptare după "Alimentația Sănătoasă: Ghidul familiei" elaborat de Ministerul Educației și Ministerul Sănătății și Consumului.

ALIMENTELE

Prin intermediul alimentelor corpul nostru incorporează energia (caloriile) și nutritivele (fier, calciu,...) de care avem nevoie pentru a trăi.

Alimentele se împart în grupe, în funcție de nutritivele conținute.

Pâinea, pastele, cartofii, orezul, biscuiții și cerealele sunt alimente bogate în hidrați de carbon și ne dă energie.



Aceste alimente trebuie să fie **principala sursă de energie** și pentru aceasta trebuie să le consumăm în fiecare zi.

Carnea, pestele și ouăle ne oferă principalele proteine care ajută la dezvoltarea corpului. În afară de asta, aceste alimente contin fier.



Nu trebuie să abuzăm de acest tip de alimente. Trebuie să consumăm carne de 2 - 3 ori pe săptămână, peste de 2 - 4 ori și un maxim de 4 - 5 ouă pe săptămână.

Uleiul, fructele seci (alune, nuci, etc...), untul și alte alimente similare aportă organismului grăsimile necesare. Grăsimile ne dă energie și alcătuiesc unele părți ale corpului nostru.



Există grăsimi care sunt foarte benefice pentru organism, cum ar fi uleiul de măslini și fructele seci.

De asemenea, există grăsimi mai puțin sănătoase, cum ar fi untul. Aceste grăsimi trebuie consumate numai din când în când.

Zarzavaturile, legumele și fructele ne oferă mari cantitați de vitamine, minerale și fibră care ajută la buna funcționare a corpului.



Trebuie să consumăm 2 - 3 fructe pe zi iar **zarzavaturile și legumele** trebuie să fie prezente la masa de prânz și la cea de seară, fie ca fel de mâncare principal, fie secundar.



ALIMENTELE

Există alte **alimente care de asemenea sunt de neînlocuit pentru corpul nostru.**

Laptele, iaurtul și brânza sunt alimente care, în afară de proteine, ne dă calciu pentru a forma oasele. De aceea, trebuie consumate **în fiecare zi**.



Legumele uscate (linte, fasole, năut...) ne dă proteine, energie sub formă de hidrați de carbon și de asemenea fibră pentru reglarea organismului.



Trebuie să consumăm legume uscate de 2 -3 ori pe săptămână.

Apa trebuie să fie principala băutură. Trebuie să bem, cel puțin, **8 pahare de apă pe zi.**



ATENȚIE!

Există unele alimente **pe care ar trebui să le consumăm doar ocazional sau cu care trebuie să avem o grijă specială.**

Salamul, cârneații, parizelul sunt preparate din carne care **conțin multă grăsime**.

Trebuie să alegem alte preparate cu conținut mai mic de grăsime, cum ar fi șunca de Praga, șunca afumată sau mezelul de curcan.



Băuturile răcoritoare, caramelele și ciocolata sunt alimente cu mult zahăr. Putem să ne bucurăm de gustul lor, dar nu în fiecare zi.



Chiflele umplute cu cârneații, aperitivele sărate, prăjiturile sunt alimente cu grăsimi, zahăr și sare și cu foarte puțin conținut în vitamine și minerale.



Nu trebuie să consumăm aceste alimente în fiecare zi, ci doar o dată pe săptămână.



Cafeaua e un alt aliment care trebuie consumat cu **moderație**, pentru că conține cafeină, o substanță excitantă pentru sistemul nervos. În afară de asta, obișnuim să-i punem și zahăr, aşa încât nu ar trebui să bem mai mult de **3 cesti pe zi**.

MESELE PRINCIPALE ALE ZILEI

E BINE SĂ MÂNCĂM DE 5 ORI PE ZI:

1 MICUL DEJUN:

E una din mesele cele mai importante ale zilei.



Micul dejun trebuie să fie compus din alimentele care formează grupa cerealelor (pâine, biscuiți, fulgi de cereale), apoi lapte (sau iaurt) și fructe (portocală, măr, banană,...) sau suc natural de fructe.

Exemple de MIC DEJUN :

- Lapte cu cacao, pâine prăjită cu ulei de măslini și o banană.
- Suc de fructe, biscuiți și un iaurt.
- Fulgi de cereale cu lapte și un măr.

Înainte de a merge la scoala sau la servicii e necesar să mâncăm bine la micul dejun. Când nu luăm micul dejun facem un efort mai mare pentru a ne concentra și avem mai putină forță pentru a face exerciții fizice.



2 ÎNTRE MICUL DEJUN ȘI MASA DE PRÂNZ:

Se poate considera drept un supliment alimentar, nu ca o masă normală.

Exemple de alimente:

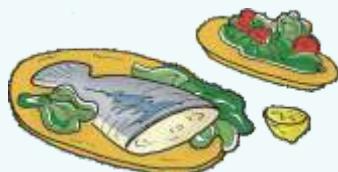
- O fructă.
- Un iaurt lichid.
- Un sandvis cu șuncă de Praga sau cu ton (eventual cu roșii și salată verde).

3 MASA DE PRÂNZ:

La masa de prânz trebuie să fie prezente alimente din diferite grupe:

PRIMUL FEL:

Paste, orez, cartofi și mai ales legume și verdeturi.



AL DOILEA FEL:

Carne, pește și ouă, cu salată alături. Ar trebui ca peștele să aibă prioritate.

Nu mereu trebuie să pregătim două feluri de mâncare. În anumite ocazii putem face un singur fel.
Exemplu: Pilaf cu carne sau o tocăniță de cartofi cu linte.

Nu e neapărat nevoie să mâncăm mereu carne sau pește la al doilea fel de mâncare.

Exemplu: Salată și o tocăniță de cartofi sau legume fierte și niște macaroane cu roșii.



DESSERTUL: Întotdeauna trebuie să alegem fructele ca desert.

4 GUSTAREA DE DUPĂ - AMIAZĂ:

Gustarea de după - amiază poate fi aceeași ca la micul dejun, dar e bine să nu se mănânce prea mult, ca să nu dispară pofta de mâncare pentru masa de seară.

Nu trebuie să abuzăm de sucurile de fructe industriale.

Exemple de GUSTĂRI:

Biscuiți, pâine, cereale, lapte, iaurt, fructe, suc de fructe natural și un sandvis mic.



5 CINA (masa de seară):

Ar trebui să alegem alimentele de la cină în funcție de cum am mâncat de-a lungul zilei.



Exemple de CINĂ:

-Supe, piureuri, salate, pește, ouă. Desertul poate fi o fructă, un pahar de lapte sau un iaurt.

Pizza, cartofii prăjiți sau un hamburger nu trebuie să reprezinte alimente pentru masa de seară. Putem să apelăm la ele de foftă, dar nu mai mult de o dată pe săptămână.

Pentru a ne putea odihni bine noaptea, la cină nu trebuie să mâncăm mult și nici să o facem la o oră târzie.

ZAHAROASELE

Prin zaharoase înțelegem bomboanele, caramelele și în general dulciurile foarte concentrate în zahăr. Acestea au multe calorii, grăsimi, sare și mai ales zahăr, dar nu conțin aproape deloc vitamine. Zaharoasele îngrasă dar nu alimentează organismul.

Copiii care mănâncă în mod obișnuit bomboane nu se hrănesc sănătos pentru că nu mănâncă acele alimente importante pentru creștere și, în general, ajung la ora mesei fără să le fie foame.



Trebuie să reducem consumul de zaharoase. Părinții trebuie să le fixeze copiilor o singură zi pe săptămână în care acestia pot consuma astfel de dulciuri.

Zaharoasele se pot înlocui cu alimente mai sănătoase, cum ar fi fructele uscate (alune, nuci...).

EXCESUL DE GREUTATE

Excesul de greutate, atât la copii cât și la adulți reprezintă o gravă problemă de sănătate. Bolile derivate din excesul de greutate pot afecta inima, tensiunea arterială, zahărul și colesterolul din sânge.

Excesul de greutate se datorează consumului exagerat de calorii (cartofi prăjiți, pizza, înghețată, băuturi răcoritoare, bomboane) și a lipsei de exerciții fizice.



Pentru a evita ca excesul de greutate să se transforme într-o problemă trebuie să avem o alimentație adecvată și să practicăm exerciții fizice.

OBICEIURI FAMILIARE

Băieții și fetele învăță să mănânce după obiceiurile pe care le observă în casă. E foarte important ca părintii, bunicii și toată familia să dea exemplu copiilor.



E necesar ca copiii să se familiarizeze cu diferite feluri de mâncare. Pentru asta e bine să ajute în treburile bucătăriei sau la cumpărături.

ACTIVITATEA FIZICĂ

Copiii trebuie să facă exerciții fizice cel puțin o oră pe zi. Exercițiul fizic nu înseamnă doar a practica sport, se poate face și jucându-se.

Copiii trebuie să participe la activitățile sportive (fotbal, gimnastică, dans) și să micsoreze timpul pe care îl petrec în fața calculatorului sau a televizorului.



Părinții trebuie să-i ajute pe copii să practice în mod obișnuit exerciții fizice.

Cea mai bună metodă este să facă exerciții fizice împreună în parc sau în săli de sport pentru a transmite copiilor cât de important este acest lucru pentru dezvoltarea armonioasă a corpului.



De asemenea, se poate face exercițiu fizic de-a lungul zilei: a urca scările și a evita liftul, a nu utiliza mașina și autobuzul pentru a merge pe jos măcar o parte din drum etc.



Practicarea în mod obișnuit a exercițiului fizic și o alimentație corectă face să avem o mai bună stare de sănătate

NOTİTE

Fundatia Secretariatul Rromilor

C/Ahijones s/n

28018 Madrid

Telf: 91 422 09 60

Fax: 91 422 09 61

E-mail: fsg@gitanos.org

www.gitanos.org

Adaptado de "Alimentación Saludable: Guía para las familias" elaborada por el Ministerio de Educación y Ciencia y por el Ministerio de Sanidad y Consumo.



Elaborat de:



Reeditat de:



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA E IGUALDAD