

# mici schimbări

# PENTRU A MÂNCA MAI BINE



## mai mult



### FRUCTE ȘI VERDEȚURI

Din fructe, cel puțin, **3 bucăți pe zi**, întregi sau bucăți, întotdeauna pentru desert, oriunde și, de asemenea, între ore.

Verdețuri, de cel puțin **2 ori pe zi**, crude (în salate bine variate) sau fierte (la abur, călite, la cuptor etc.), ca farfurie principală sau de garnitură.

### LEGUME

De **3 până la 4 ori pe săptămână**. Pot fi gătite și prezentate în mai multe moduri diferite, și este ușor să le cumpărați gătite. Sunt foarte economice și hrănitoare și pot fi un substitut excelent pentru carne, pește și ouă. În mediul nostru avem multe soiuri, profitați de ele.

### FRUCTE SECATE

**O mână în fiecare zi** este o opțiune foarte bună și sănătoasă, indiferent dacă sunt crude sau prăjite, dar fără sare. Incorporați-le în micul dejun și în gustări, în aperitive și, de asemenea, în orice rețetă.

### VIAȚA ACTIVĂ ȘI SOCIALĂ

Adăugați cel puțin **30 de minute** de activitate fizică moderată, **cel puțin 5 zile pe săptămână**, dacă poate fi în companie și în aer liber.

**Împărtășirea meselor** cu timp și fără ecrane este o oportunitate excelentă de a te bucura, a avea grijă de sănătate și de a interacționa.



## schimbat



### APĂ

Apa este întotdeauna **cea mai bună băutură**: când îți este sete, cea mai bună alegere este apa, atât **în timpul meselor, cât și între mese**. Pentru a reduce ambalajul, apa de la robinet este mai bună.

### ALIMENTARE CU PRODUSE INTEGRALE

Alegeți **soiurile integrale** de pâine, paste, orez etc., deoarece fără rafinare sunt mai hrănitore.

### ULEIURI DE MĂSLINE VIRGIN

Atât pentru **gătire**, cât și pentru **condimentarea salatelor**, folosiți ulei de măsline virgin. În mediul nostru acesta se produce mult soiuri diferite și de înaltă calitate.

### ALIMENTELE DE SEZON ȘI DE PROXIMITATE

Priorizați-le, deoarece sunt **mai proaspete și păstrează mai bine** aromele, gusturile, nutrienții etc. Consumul acestora ajută la **dezvoltarea economică și socială** a teritoriului și are un **impact mai redus asupra mediului**. Alegeți-le în vrac sau în ambalaje refolosibile pentru a **reduce deșeurile**.

## la mai puțin

**Evitați condimentarea** și prepararea alimentelor **cu sare și zahăr**, în special cele ale copiilor. Îți veți ajuta să prevină bolile.

### SAREA

Reduceți sarea **adăugată** la alimente și preparate și cea folosită să fie iodată. Multe **alimente procesate** conțin o cantitate mare de sare. Condimentele și ierburile aromatice sporesc aroma preparatelor.

### ZAHĂRUL

Minimizați consumul de **produse zaharoase** (atât alimente, cât și băuturi) și **evitați adăugarea de zahăr** în alimente și băuturi.

### CĂRNURI ROȘII ȘI PROCESATE

Carnea roșie poate fi inclusă **de cel mult 1 până la 2 ori pe săptămână**, iar **cărnurile prelucrate**, dacă sunt consumate, trebuie să fie doar ocazional.

### ALIMENTELE ULTRAPROCESATE

**Evitați să cumpărați și să consumați**, ca de obicei, alimente ultraprocesate, cele elaborate cu puțină materie primă la care s-au adăugat zahăr, grăsimi, sare, amidon, aditivi, etc., care modifică gustul, mirosul, culoarea, textura etc. a produsului.



### Recomandări privind consumul diferitelor grupuri alimentare

Verdețuri	cel puțin de 2 ori pe zi, la prânz și cină
Fructe proaspete	cel puțin 3 pe zi
Făinoase <sup>1</sup> integrale	la fiecare masă
Fructe uscate (crude sau prăjite)	3-7 mâini pe săptămână
Lapte, iaurt și brânză de	1-3 ori pe zi
Carne, pește, ouă și leguminoase	nu mai mult de 2 ori pe zi, alternând:
Carne <sup>2</sup>	de 3-4 ori pe săptămână (maxim de 2 ori pe săptămână carne roșie)
Pește <sup>3</sup>	de 2-3 ori pe săptămână
Ouă	de 3-4 ori pe săptămână
Leguminoase <sup>4</sup>	de 3-4 ori pe săptămână
Apa	în funcție de sete
Ulei de măsline virgin	pentru condimentare, preparare și gătit

Cantități care să nu fie excesive, adaptate nevoilor și care evită risipa de alimente.

1. Sunt considerate făinoase pâinea, pastele, orezul, cușcușul etc. și, de asemenea, cartoful și alți tuberculi.

2. Este considerată carne roșie toată carnea musculară de mamifer, cum ar fi carnea de vită, de vițel, de porc, de miel, de cal și de capră. Prin urmare, carnea albă este carnea de pasăre și de iepure.

3. Este convenabil să diversificați tipurile de pești, atât alb cât albastru și, de preferință, să provină din pescuitul durabil. De asemenea se includ fructele de mare, în acest grup.

4. Leguminoasele, datorită compoziției lor nutritive bogate în carbohidrați și proteine, pot fi considerate incluse în grupul alimentar al făinoaselor și, de asemenea, în cel al proteinelor (carne, pește, ouă și leguminoase).

**A VĂ BUCURA  
MÂNCÂND SĂNĂTOS  
ESTE POSIBIL**

