

DIETĂ ECHILIBRATĂ.
MIȘCARE

SĂNĂTATEA



- înseamnă buna stare și funcționare a organismului.

PENTRU CA SĂ FIM SĂNĂTOȘI, TREBUIE:

- *SĂ AVEM O DIETĂ ECHILIBRATĂ;
- *SĂ FACEM MIȘCARE;
- *SĂ NE ODIHNIM;
- *SĂ NE ÎNGRIJIM (IGIENA PERSONALĂ SAU A LOCUINȚEI);
- *SĂ NU POLUĂM NATURA.

**DIETĂ
ECHILIBRATĂ
ÎNSEAMNĂ :**



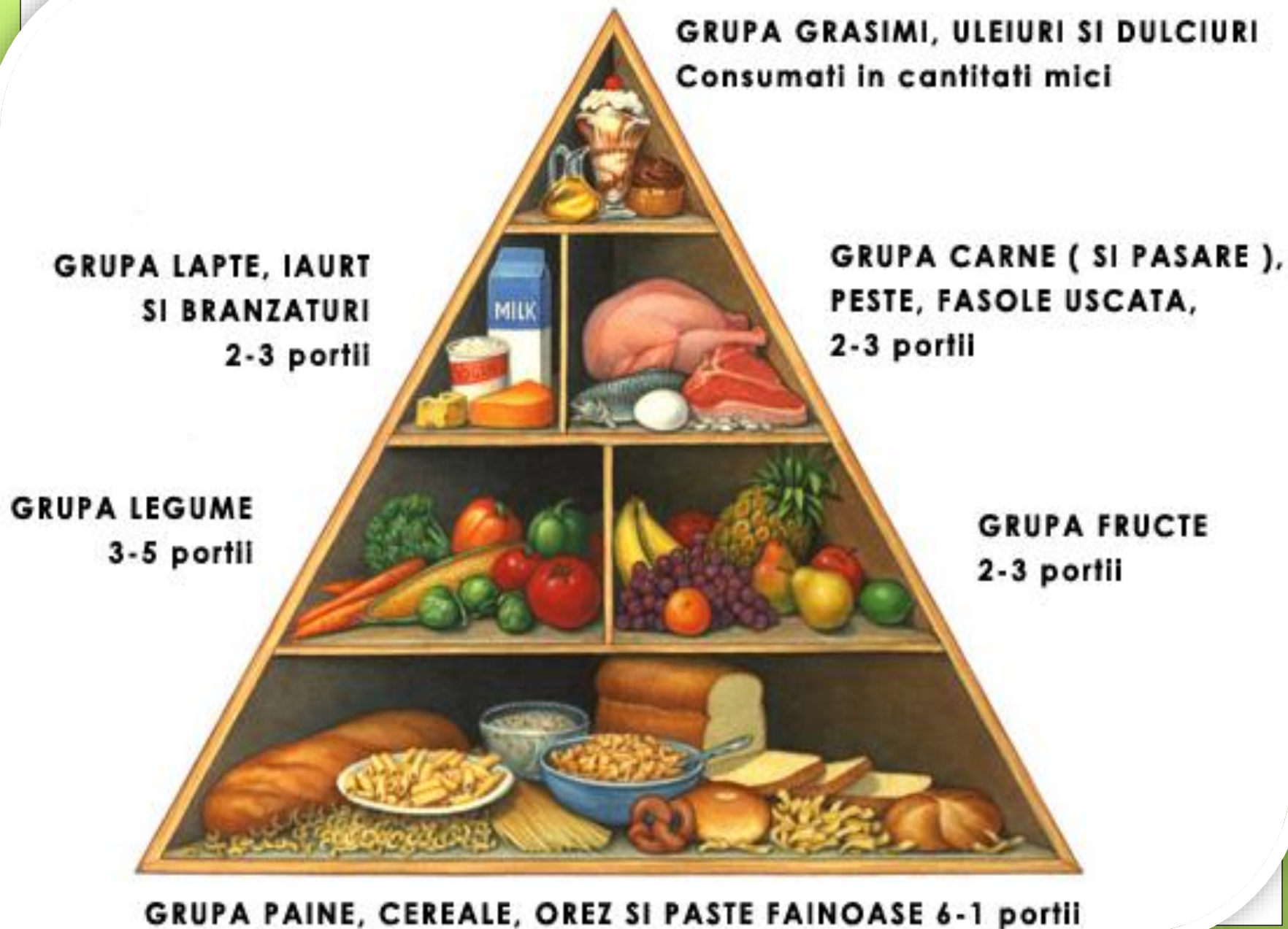
**ALIMENTE
VARIATE**



**RESPECTAREA
MESELOR
PRINCIPALE ȘI
A
GUSTĂRILOR**



**CONSUMUL
APEI**





CEREALE, PÂINE, OREZ, PASTE FĂINOASE ETC.

- glucide – 70-80 % din necesarul zilnic;
- proteine vegetale – 7-12 %;
- grăsimi în cantități mici;
- fibre alimentare;
- - vitamine din grupul B și vitamina E;
- minerale etc.



LEGUME ȘI FRUCTE

- apă - cea mai mare proporție;
- proteine - în cantitate foarte mică (1 %);
- grăsimi - foarte slab reprezentate;
- glucide - în cantități mici;
- celuloză - o substanță care formează masa fibroasă din intestin, reglează mișcările intestinale și împiedică astfel constipația;
- vitamine - o sursă foarte importantă;
- minerale
- Fructele sunt bogate în apă, glucide, celuloză, săruri minerale, vitamina C.



LACTATE

- Laptele este unul din alimentele cele mai complete, care, îndeosebi prin proteinele și conținutul în fosfor și calciu, favorizează creșterea, întărirea oaselor și a dinților.
- Conține săruri minerale (calciu, fosfor, sodiu, fier) și vitamine (A, D, B, C), grăsimi, proteine și glucide.
- Produsele din lapte măresc rezistența organismului față de microbi și viruși și față de substanțele toxice.

CARNE.PEȘTE.OUĂ

- Carnea și peștele conțin:
 - proteine - care asigură creșterea și dezvoltarea organismului și măresc rezistența acestuia față de boli;
 - grăsimi - care asigură nevoile energetice ale organismului;
 - toate vitaminele, cu excepția vitaminei C;
 - minerale - fier, fosfor, potasiu și iod;
- Oul conține proteine, săruri minerale (fosfor, azot) și toate vitaminele, cu excepția vitaminelor B2 și C.
- Leguminoasele și semințele sunt alimente bogate în proteine și foarte sănătoase deoarece nu conțin grăsimi animale. Sunt alimente nelipsite din dieta vegetarienilor: nuci, alune, semințe de susan, floarea-soarelui, soia, mazăre, fasole, linte.





GRĂSIMI.DULCIURI

- Există grăsimi de origine animală (din ou, smântână, brânză, carne grasă) și de origine vegetală (din ulei, margarină, alune, semințe). Trebuie să consumăm grăsimi, dar nu în cantitate mare, deoarece acestea se depozitează în organism și îngrașă. Prin arderea grăsimilor din organism se produce o mare cantitate de energie. Un alt rol al grăsimilor este de a transporta anumite vitamine din intestin până la organele care au nevoie de acestea.

- Zahărul și produsele zaharoase (dulciurile) sunt o sursă importantă de energie. Zahărul conține 100% glucide și este un aliment indicat persoanelor cu consum energetic mare (sportivi, adolescenți, muncitori care desfășoară munci grele, etc.). Consumate în exces, zahărul și produsele zaharoase determină creșterea în greutate.



MESELE REGULATE

3 mese pe zi :

***Mic-dejun** (ouă, cereale, lapte, șuncă , cașcaval, pâine prăjită etc.);

-ora 10.00 : **Gustare**(fructe)

***Prânz** (ciorbe, cartofi , carne, orez, pâine etc.);

-ora 17.00 : **Gustare** (fructe)

***Cină** (mâncăruri mai ușoare : salate, orez, grătare etc.).



Organismul nostru este 60-70% apă!



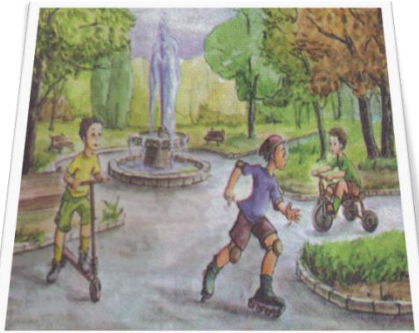
APA- o sursă foarte importantă de energie

Beneficiile consumului de apă:

- transportul diversilor nutrienți către celule, cum ar fi, vitaminele, mineralele sau chiar hidratații de carbon și oxigenul;
- asimilare a nutrienților;
- buna funcționare a metabolismului;
- ajută la termoreglare menținând constantă temperatura corpului;
- eliminarea toxinelor din organism.

Celulele umane nu sunt alcătuite din sucuri, ceaiuri, cafea sau bere ci doar din apă. Apa este cea mai ieftină băutura, este mereu accesibilă, nu îngrașă, nu are efecte adverse și este vitală.

Alegeți apa înaintea oricărui alt medicament, veți fi uimiți de puterea sa curativă. Este elixirul vieții !



Mișcare , odihnă, relaxare

Alimentarea celulelor corpului cu oxigen și glucoză trebuie asigurată în mod continuu. În timpul efortului fizic, corpul arde energie suplimentară față de necesarul de bază. De aceea crește circulația sângelui, inima pompează mai mult sânge prin sistem / unitatea de timp. Metabolismul se menține la nivel înalt timp de câteva ore. În plus, este întărită musculatura, iar probabilitatea infecțiilor scade.

Miscarea practică în mod regulat crește speranța de viață, scade riscul îmbolnăvirii de cancer, întărește sistemul circulator și previne apariția bolilor aparatului locomotor și a coloanei cum ar fi osteoporoza. Sportul combate proasta dispoziție și este benefic inclusiv pentru materia cenușie.

Proverbe!

- Sănătatea este cea mai de preț comoară.
- Minte sănătoasă în corp sănătos.
- Un măr pe zi te scutește de medic.
- Păstrează haina de nouă, iar sănătatea de tânăr.
- Sănătatea nu are pret, nu poti să o cumperi.
- Curățenia este mama sănătății.

Reguli și sfaturi :

- *Nu consumați alimente sau substanțe care nu știți la ce folosesc!
 - *Consumați numai medicamente pe care vi le dau medicii și părinții!
 - *Mâncați suficient la masă, pentru că alimentele sunt necesare creșterii și obținerii de energie pentru activitățile și jocurile pe care le practicați!
 - *Evitați consumul de dulciuri sau de băuturi răcoritoare înainte de masă pe stomacul gol!
 - *Nu mâncați mai mult decât vă este necesar, deoarece vă faceți rău singuri puteți avea dureri de stomac, sau, mai târziu , puteți ajunge prea grași!
 - *Dacă mănânci prea mult, riști să te îngrași, iar dacă mănânci prea puțin, te îmbolnăvești!
 - *Mestecați bine hrana, pentru a fi folosită bine de organism!
 - *Nu vorbiți mult în timpul mesei!
 - *Spălați-vă mâinile înainte de masă!
 - *Controlați periodic greutatea, pentru a verifica dacă nu v-ați îngrășat prea mult sau nu ați slăbit!
- Dacă pe parcursul vieții veți respecta aceste reguli, sănătatea voastră nu va fi în pericol!

Știați că...

- Un bărbat obișnuit mănâncă aproximativ 50 t. de alimente de-a lungul

vieții pentru a menține o greutate de 80 kg .

- De-a lungul vieții omul se hrănește

circa 4 ani și doarme în medie 25 de ani.

- Singurul aliment ce nu se deteriorează este mierea.
- Obezitatea duce la boli grave.