



FARA 
o familie pentru cei fără

Auchan 



ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ A CÔPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR



ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ A COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

este rezultatul activităților proiectului
CONEXIUNEA HRANEI SĂNĂTOASE,
un proiect derulat în 2022 de Fundația FARA,
cu sprijinul Fundației Auchan România
susținută de Fundația Auchan Franța.

Coordonator și autor ghid:
IAȚCU CAMELIA OANA,

Asistent universitar doctorand, nutriționist dietetician autorizat
și studenții de la programul de studii de licență Nutriție și
Dietetică din cadrul Facultății de Medicină și Științe Biologice
a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava.

***Drepturile de autor asupra textului aparțin coordonatorului și autorului acestui material.
Distribuirea, preluarea, reproducerea integrală sau parțială în formă tipărită și/sau
electronică este posibilă doar cu acordul prealabil. Este posibilă citarea materialului doar și
numai cu menționarea corectă a sursei, autorului și a website-ului de unde a fost preluată.
Răspunderea pentru opiniile exprimate aparțin în exclusivitate autorului.***

Ce este alimentația sănătoasă?

Alimentația sănătoasă înseamnă un consum moderat, dar variat, de alimente și preparate culinare pe care le dorim apetisante, gustoase și sigure, repartizate în 3 mese principale și, eventual, 2-3 gustări.

Alimentația în primii ani de viață reprezintă o „bază” durabilă pentru formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și pentru un ritm de creștere corespunzător în anii ce urmează.

Vârsta preșcolară și cea școlară sunt perioade de asimilări masive, de formare a deprinderilor și atitudinilor, care se vor transforma în instrumente pentru tot restul vieții.

Trebuie să putem trăi mai bine și sănătoși, încercând să ne protejăm împotriva factorilor nocivi.





Știi că?

Élevii care iau în fiecare zi un mic dejun sănătos au o memorie mai bună, se pot concentra mai bine la ore, au mai multă energie și note mai mare decât ceilalți elevi?



Principiile în alimentația copilului/adolescentului:

1. Asigurarea unei diversități alimentare, adică consumul pe parcursul unei zile a alimentelor din toate grupele și subgrupele alimentare;
2. Asigurarea unei proporționalități corecte între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr;
3. Consumul moderat al unor produse alimentare, alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi saturate (unt, carne grasă) și de zahăr adăugat.

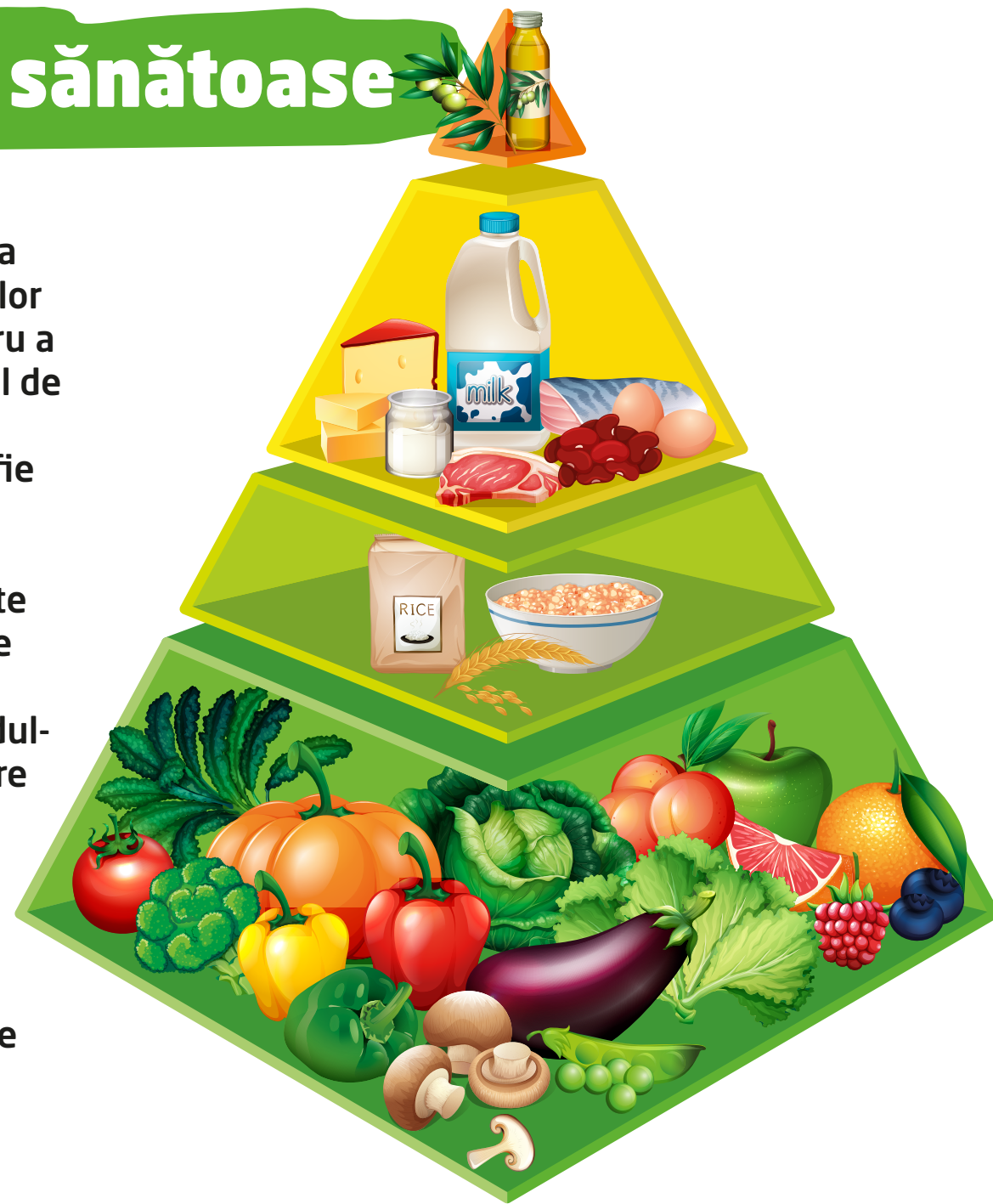


Piramida alimentației sănătoase

Piramida alimentară reprezintă o exprimare grafică a recomandărilor nutriționale, a cantităților și a tipurilor de alimente ce trebuie să fie consumate zilnic pentru a menține starea de sănătate și pentru a reduce riscul de dezvoltare a diverselor boli legate de alimentație. Cerealele, în special cerealele integrale, trebuie să fie sursa alimentară principală.

- Consumați mai multe fructe și legume și o cantitate moderată de carne, pește, ouă, lapte și alternativele acestora.
- Reduceți consumul de sare, grăsimi/ulei, zahăr și dulciuri. Îndepărtați grăsimea din carne înainte de gătire sau consum.
- Alegeți metode de gătit, precum gătitul la abur, fierbere, coacere, sau gătit în tigăi antiaderente, fără utilizarea uleiului.

Caloria este unitatea de măsură a energiei provenite din mâncare.



Consumul de lichide

Consumul de apă este esențial pentru supraviețuire, asigurând defășurarea proceselor vitale din organism.

Se recomandă consumul a 2-2,5 litri (minim 8 pahare/zi) de lichide zilnic, fiind de preferat:

- Apa, ceaiuri neîndulcite din fructe sau plante
- Ocazional sucuri naturale din fructe și/sau legume (maxim 1 pahar/zi)
- Evitați sucurile carbogazoase cu aromă de fructe și conținut crescut de zahăr.



Grupa de alimente Băuturi

Recomandate (consum frecvent)

Apă, ceai de plante și de fructe, suc de fructe natural, suc de legume natural, limonadă.

Nerecomandate (consum rar)

Alcool, ciocolată caldă, cappuccino la plic, băuturi energizante, sucuri carbogazoase cu aromă de fructe cu adaos de zahăr, ceaiuri de fructe gata preparate din comerț.

Cereale și produse din cereale

Cerealele (grâu, ovăz, orez, secară, orz, mei, porumb) reprezintă principalele componente ale dietei. Acestea constituie importante surse nutritive.

Cerealele nerafinate vor furniza o cantitate considerabilă de fibre alimentare, ceea ce reprezintă unul din principiile unei alimentații raționale, care va ajuta, de asemenea, la reducerea riscului de boli cardiovasculare și diabet zaharat de tip 2, prevenirea constipației și favorizează senzația de sațietate după mese, prevenind astfel consumul excesiv de alimente.

Alături de fibre, alimentele din această grupă furnizează o cantitate considerabilă de minerale și vitamine necesare menținerii sănătății.

Grupa de alimente Pâine, cereale, paste făinoase, orez

Atenție!

- Nu orice fel de pâine, paste sau fulgi de culoare mai închisă sunt produse din cereale integrale!
- Adesea, această culoare este rezultatul adaosului de coloranți în preparatul respectiv.
- Pentru a fi siguri că alegeți produse din cereale integrale trebuie să citiți etichetele cu informații nutriționale.

Recomandate (consum frecvent)

Fulgi de ovăz, muesli simpli, pâine integrală, de secară, neagră, graham, intermediară, pâine prăjită fără grăsime, lipie, feli de cereale expandate (grâu, orez), orez basmatic, integral, orez brun, orez sălbatic, paste făinoase, de preferat integrale, mămligă

Nerecomandate (consum rar)

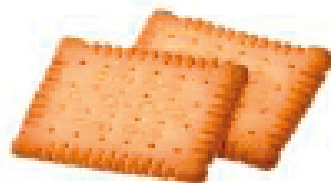
Pâine prăjită cu grăsime, croissant, briose, foietaje, produse de patiserie, covrigei, pâine albă, cereale dulci pentru micul dejun, pufuleți, snacks-uri dulci sau sărate

Ce înseamnă o porție?

- 1 felie (30-40 g) de pâine;
- ½ bulcă medie (40 g) sau lipie;
- o jumătate de cană (75-120 g) orez, paste, fidea, orz, hrișcă, griș, mămligă, bulgur sau quinoa fierte;
- ½ cană (120 g) terci fiert;
- ²/₃ ceașcă (30 g) fulgi de cereale de grâu;
- ¼ ceașcă (30 g) de musli;
- 3 buc (35 g) crispbreads, pesmeți;
- 1 buc (60 g) scovergi;
- 1 buc (35 g) brioșă mică.



o felie de pâine



2 biscuiți simpli



½ cană (125 g)
de cereale fierte



o brioșă mică

Legumele și zarzavaturile

Reprezintă sursa principală de vitamine și minerale (alături de fructe), cu un conținut crescut de fibre alimentare și substanțe antioxidante cu rol de prevenire a unor forme de cancer, boli cardiovasculare, și deteriorarea vederii asociată cu îmbătrânirea.

Consumați o varietate mare de legume, mai ales de culoare roșie-portocalie (roșii, morcovi, ardei, etc) și verde (legume cu frunze verzi- salată, spanac, broccoli, castraveți, varză, etc), fără restricții de cantitate. Consumați o varietate mare de legume și zarzavaturi de sezon. În absența acestora alegeți legumele congelate care au o savoare deosebită.

Cartofii sunt alimente bogate în calorii, astfel încât se evită adăugarea suplimentară de grăsimi la prepararea lor (cartofii prăjiți).





Grupe de alimente Legume și zarzavaturi	Recomandate (consum frecvent)	Nerecomandate (consum rar)
Important! O metodă optimă de gătit a legumelor este gătitul la aburi. Această metodă previne pierderea vitaminelor și a altor substanțe nutritive, o pierdere inevitabilă în cazul fierberii în apă, și permite totodată păstrarea consistenței mai tari și a aromelor naturale, ceea ce le face mai gustoase	Orice fel de legume proaspete, zarzavaturi, legume congelate, ardei iute, ceapă, usturoi, ierburi aromatice	Fulgi de fasole sau cartofi, legume în ulei la borcan, salate cu legume cu maioneză sau ulei în exces, chips-uri, cartofi prăjiți

Ce înseamnă o porție?

- ½ ceașcă de legume verzi sau portocalii (de exemplu, spanac, broccoli, morcovi sau dovleac);**
- ½ cană mazăre sau linte, fierte uscate sau conservate, (preferabil fără sare adăugată);
 - 1 ceașcă de legume cu frunze verzi sau salată verde;
 - ½ ceașcă de porumb dulce;
 - ½ cartof mediu sau alte legume amidonoase (cartof dulce, taro sau manioc);
 - 1 roșie medie.



**½ cană de vegetale
(morcov, dovleac sau broccoli)**



**1 cană de
zarzavaturi (salată)**



**un cartof
mediu**



o roșie

Fructele

Sunt sursă de energie (din glucide), vitamine și minerale.

Consumați fructe proaspete de sezon care au preț relativ scăzut și o savoare deosebită. Dacă alegeți fructe conservate, sunt de preferat cele în apă sau suc de fructe, nu în sirop (cu zahăr adăugat).

Consumați fructe proaspete la gustări (între mese) sau la desert. Consumați de preferat fructele întregi deoarece conțin fibre alimentare și nu doar sucul fructelor.

Datorită variației mari de substanțe nutritive, vitamine și minerale prezente în diferitele tipuri de fructe, se recomandă consumul a cât mai multor varietăți din această grupă de alimente.





Grupa de alimente Fructe	Recomandate (consum frecvent)	Nerecomandate (consum rar)
Important! Este importantă păstrarea fructelor în starea lor naturală, iar pentru rezultate optime, aceste fructe se vor păstra în locuri întunecate și răcoroase, în lăzi de lemn, împachetate în hârtie. O bună parte din fructe (prunele, caisele, strugurii, smochinele, etc.) se pot usca imediat după recoltare, fie la soare, fie la uscătoare electrice. Odată uscate, fructele vor fi păstrate în pungi de hârtie, ferite de dăunători. Pentru mai multe fructe (fructe de pădure, căpșuni, cireșe) congelarea este modalitatea optimă pentru păstrarea pe parcursul lunilor de iarnă.	Toate sortimentele de fructe proaspete, fructe uscate, gem fără adaos de zahăr	Compoturi de fructe cu adaos de zahăr, conserve de fructe în sirop, gem, dulceață, marmeladă

Ce înseamnă o porție?

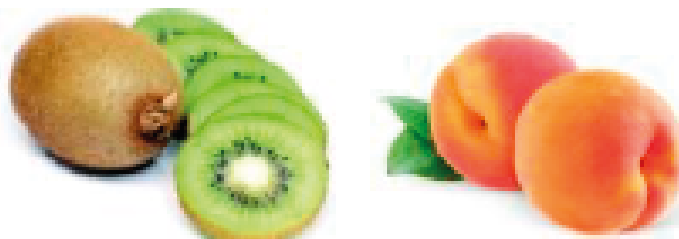
- 1 măr mediu, banană, portocală sau pară;
- 2 caise mici, fructe de kiwi, piersici sau prune;
- 1 cană de fructe cubulețe sau conservate (fără adaos de zahăr).

Sau doar ocazional:

- suc de fructe 125 ml ($\frac{1}{2}$ ceașcă) (fără zahăr);
- 30 g de fructe uscate (de exemplu, 4 jumătăți de caise uscate, $1\frac{1}{2}$ linguri de stafide).



un fruct mediu
(măr, pară, banană)



2 fructe de kiwi
piersici



30 g fructe uscate
(fără zahăr)

Laptele și produsele lactate

Produsele lactate sunt surse importante de energie și de calciu pentru organism. Se recomandă consumul de produse lactate degresate sau semidegresate deoarece acestea conțin aceeași cantitate de calciu ca și cele integrale, dar mai puține calorii ce provin din grăsimi.

Consumați lactate de băut la mesele principale sau gustări.

Iaurturile cu fructe conțin o cantitate crescută de zaharuri adăugate, fiind de preferat consumul iaurturilor natural foarte bogate în probiotice.





Grupa de alimente Produse lactate	Recomandate (consum frecvent)	Nerecomandate (consum rar)
Atenție! • Laptele crud conține un număr mare de micro-organisme care se pot înmulți rapid în timpul păstrării, modificându-i proprietățile fizico-chimice și valoarea nutritivă. • În cazul consumului de lapte neprocesat industrial, acesta trebuie fiert. Fierberea laptelui asigură distrugerea totală a microorganismelor din lapte, în afară de spori. • Pentru ca fierberea să aibă efectul dorit asupra distrugerii microbilor, trebuie să se fiarbă laptele cel puțin 10 minute și după fierbere să fie răcit brusc la 12-14^o4.	Lapte degresat (0,1% grăsime) sau parțial degresat (1,5% grăsime), iaurt cu maxim 3% grăsime, lapte bătut, brânză slabă de vaci, perle de brânză, smântână 12% grăsime, telemea proaspătă, urdă, brânză ricotta, mozzarella proaspătă în zer	Lapte integral (3,5% grăsime), lapte cu cacao și zahăr, iaurt gras, cremos (> 3,5% grăsime), iaurt cu fructe sau muesli, brânză grasă de vaci, mascarpone, smântână cu 15-20% grăsime, cașcaval, brânză de burduf, brânză topită

Ce înseamnă o porție?

- 1 cană (250 ml) lapte proaspăt, lapte UHT, lapte praf reconstituit sau zer;
- ½ ceașcă (120 ml) lapte evaporat;
- 2 felii (40 g) sau 4 x 3 x 2 cm cub (40 g) de brânză tare, cum ar fi Cheddar;
- ½ ceașcă (120 g) brânză de vaci sau brânză ricotta, urdă;
- iaurt (200 g);
- 1 cană (250 ml) lapte de soia, orez sau altă băutură de cereale cu cel puțin 100 mg de calciu adăugat la 100 ml.



o cană de lapte
(250 ml)



iaurt
(200 ml)



½ cană (125 g)
de brânză de vaci



2 felii de
brânză dură

Carnea, peștele și ouăle

Această grupă de alimente reprezintă o sursă importantă de proteine de foarte bună calitate, fier și vitamine. Alături de proteine, acestea conțin și grăsimi și colesterol, de aceea trebuie consumate cu moderație.

Reduceți consumul de salamuri, cârnați, parizer, pate de ficat și cremwruști, deoarece conțin o cantitate foarte mare de grăsimi saturate (și implicit calorii).

Îndepărtați grăsimea vizibilă (pielea de pe pui, slăni-na) și grăsimea ce apare la suprafață în timpul pregătirii alimentelor.

Nu prăjiți carnea, gătiți-o la cuptor, la grătar, prin înăbușire sau fierbere, cu adaos minim de ulei.

Nu adăugați sosuri pe bază de făină și ulei, evitați pane-urile.

Ouăle se recomandă a fi consumate, de preferat fierte sau omletă în vas de teflon fără adaos de ulei.



Grupa de alimente Carne, pește, ouă	Recomandate (consum frecvent)	Nerecomandate (consum rar)
Atenție! • Se recomandă evitarea consumului de mezeluri, mai ales a celor făcute din carne tocată/pastă de carne • Pot fi consumate, cu moderație, mezeluri în care se vede fibra musculară (spre exemplu pastramă de piept de pui). • Carnea roșie nu trebuie să facă parte din alimentația zilnică a unei persoane sănătoase, recomandarea fiind de a se consuma 1-2 porții/lună	Carne roșie proaspătă slabă (vită, porc, miel), carne albă de pui sau curcan, șuncă de pui sau curcan, mușchi file de vită sau porc, păstramă, ouă fierte/poșate/omletă fără ulei. Pește, fructe de mare, pește afumat, icre negre și roșii, pește marinat, conserve de pește în suc propriu sau sos tomat	Carne roșie grasă, împănată, ceafă, costițe, carne tocată, mici, cârnați, salam, kaizer, bacon, parizer, cremwuști, conserve de carne, pate, șnițele și chiftele prăjite, hamburgeri, aripioare de pui, pane-uri din pui, conserve de pește în ulei, salată de icre, fructe de mare pane sau prăjite în ulei, semipreparate congelate din carne sau pește

Ce înseamnă o porție?

- 50-65 g carne roșie slabă gătită, cum ar fi carnea de vițel, miel, carnea de vită, carnea de porc, capră sau oaie (aproximativ 90-100 g brut);
- 80 g carne de pasăre macră, cum ar fi pui sau curcan (100 g brut);
- 100 g file de pește gătit (aproximativ 115 g brut) sau o cutie mică de conservă de pește;
- 2 ouă mari (100-120 g);
- 1 ceașcă (150 g) legume/boabe gătite sau conservate, cum ar fi fasole, linte, bob, mazăre (preferabil fără sare adăugată);
- 170 g tofu;
- 30 g nuci, semințe, arahide sau migdale sau tipuri de pastă de nuci sau de semințe (fără sare adăugată)*.



56-65 g carne roșie



80 g pui



100 g pește gras



2 ouă



0 cană (150 g)
de fasole verde

Grăsimile și uleiurile

Grăsimile sunt situate la vârful piramidei alimentare, fiind surse foarte bogate în calorii, de aceea se vor consuma cantități reduse.

Grăsimile pot fi de proveniență animală (sunt solide, saturate, asociate cu risc de boli cardiovasculare) sau de origine vegetală (sunt lichide - uleiurile de floarea soarelui, de măsline, de in, de porumb, de rapiță, etc., care sunt de preferat).

Grăsimile saturate se găsesc în: carnea de vită, porc, untură, unt, smântână, frișcă, ulei de palmier, margarină, uleiuri hidrogenate, prăjituri cu cremă, brânzeturi, salam, cârnați, cremwruști, parizer.

Prin prăjirea alimentelor în grăsimi, ele își cresc valoarea calorică, consumul frecvent de alimente prăjite ducând la creștere în greutate.





Grupa de alimente Grăsimi, uleiuri, sosuri

Atenție!

- Prin procesare termică, grăsimile devin solide, transformându-se în așa zisele forme trans, care se găsesc în majoritatea margarinelor clasice (folosite la prepararea foietajelor), în unt, brânzeturi și o parte din mezeluri, un ulei vegetal sănătos transformându-se într-un produs nesănătos.
- Temperaturile crescute produc arderea și descompunerea grăsimilor ceea ce, pe lângă mirosul și gustul neplăcut, provoacă iritație la nivelul esofagului și stomacului.

Recomandate (consum frecvent)

În cantități mici: ulei de măsline, ulei de floarea soarelui, ulei de rapiță, unt, sos de roșii, bulion, sos de legume, pastă de ardei

Nerecomandate (consum rar)

Untură, margarină, maioneză, sosuri gata preparate

Produsele zaharoase

Se află în vârful piramidei alimentare din cauza conținutului mare de zaharuri, al căror consum în exces duce la creșterea în greutate.

Sunt reprezentate de: bomboane, caramele, drajeuri, ciocolată și produse derivate, prăjituri, torturi, înghețată, etc.

- Evitați adăugarea de zahăr în mâncăruri și băuturi.
- Se recomandă consumul lor ocazional și în cantități mici.

Plăcerea generată de consumul de produse zaharoase are un preț foarte crescut: asocierea cu „bolile civilizației” (obezitate, boli cardiovasculare, diabet zaharat, cancer).

Cariile dentare sunt adesea consecința consumului în exces de produse zaharoase.



Grupa de alimente Produse zaharoase	Recomandate (consum frecvent)	Nerecomandate (consum rar)
Atenție! Adaosul important de aditivi și conservanți din unele produse zaharoase pot deveni periculoase pentru sănătate dacă aceste produse sunt consumate în exces.	Ciocolată neagră cu minim 70% cacao, înghețată pe bază de apă	Orice produs de cofetărie (tort, chec, ruladă, fursecuri, prăjituri), napolitane, bomboane, zahăr, miere de albine, creme și budinci la plic

Cum se pot măsura porțiile?



Pește
cât palma cu
degetele întinse



Carne
cât podul
palmei



**Legume cu
frunze verzi**
cât două mâini
întinse



Legume
cât încapă
într-un pumn



Paste
cât încapă în
pumnul strâns



**Nuci și
semințe**
un căuș



Ciocolată
cât un deget



Brânză
cât două
degete mari

x2



Unt
cât vârful
degetului



Ce cantitate de alimente din fiecare grupă alimentară trebuie să consumați?

Copii cu vârsta de 2-5 ani:

Cereale: 1,5-3 boluri*

Legume și zarzavaturi: cel puțin 1,5 porții

Fructe: cel puțin 1 porție

Carne, pește, ouă și alternative: 1,5-3 echivalenți**

Lapte și produse lactate: 1-2 porții

Grăsimi/uleiuri, sare și zahăr: cantitate mică

Lichide: 6-8 pahare

**bolul = 120 grame*

*** echivalent = 40 grame*



Copii cu vârsta de 6-11 ani:

Cereale: 3-4 boluri*

Legume și zarzavaturi: cel puțin 2 porții

Fructe: cel puțin 2 porții

Carne, pește, ouă și alternative: 3-5 echivalenți**

Lapte și produse lactate: 2 porții

Grăsimi/uleiuri, sare și zahăr: cantitate mică

Lichide: 6-8 pahare

*bolul = 120 grame

** echivalent = 40 grame



Adolescenți cu vârsta de 12-17 ani:

Cereale: 4-6 boluri*

Legume și zarzavaturi: cel puțin 3 porții

Fructe: cel puțin 2 porții

Carne, pește, ouă și alternative: 4-6 echivalenți**

Lapte și produse lactate: 2 porții

Grăsimi/uleiuri, sare și zahăr: cantitate mică

Lichide: 6-8 pahare

*bolul = 120 grame

** echivalent = 40 grame



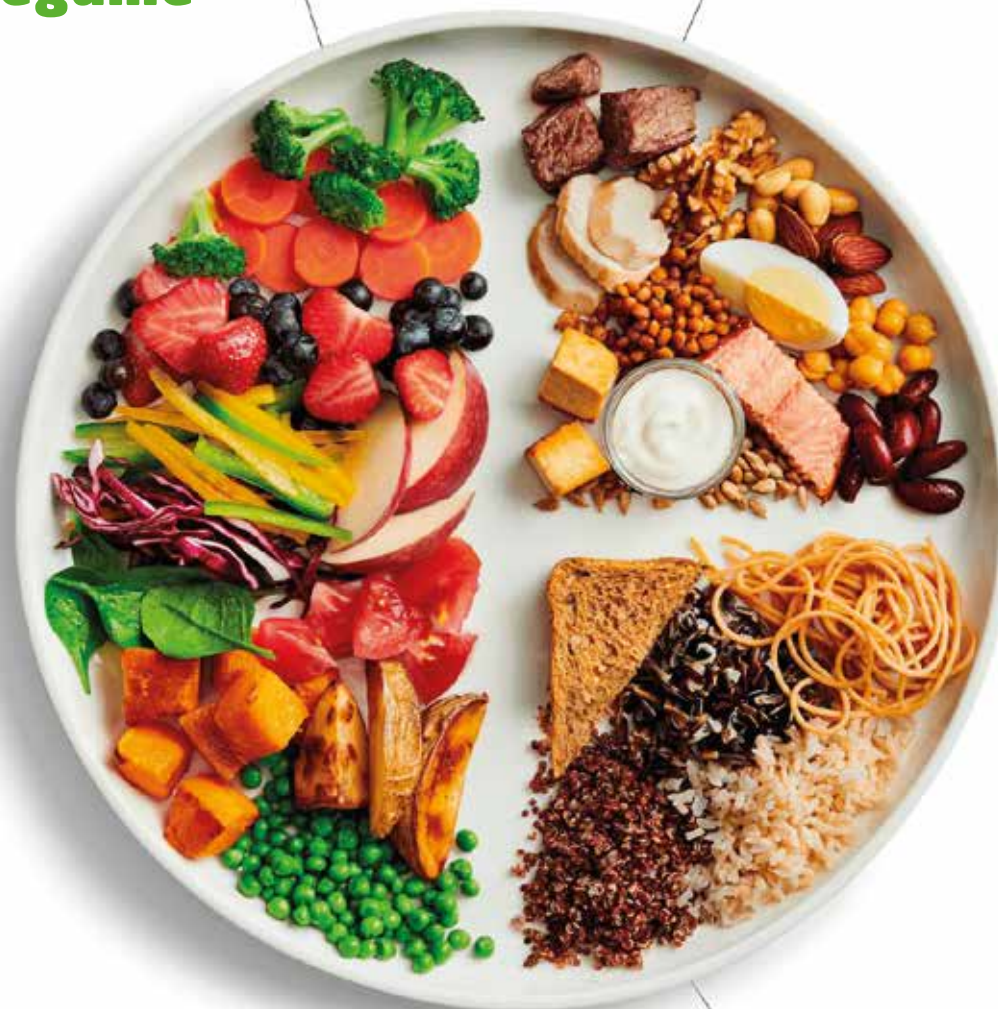
Farfuria alimentației sănătoase

Fructe și legume

Proteine

Farfuria alimentației sănătoase este un ghid vizual într-un format simplu ce oferă o schiță/ un plan pentru alcătuirea unei mese echilibrate și sănătoase, fie că este servită pe o farfurie sau ambalată la pachet.

Mărimea fiecărei secțiuni sugerează cu aproximație proporția relativă a fiecărei grupe alimentare ce ar trebui să se regăsească pe o farfurie cu mâncare sănătoasă.



**Cereale
integrale**

Farfuria sănătoasă

Folosiți uleiuri sănătoase pentru gătit, la masă și în salate.
Limitați untul.
Evitați grăsimile trans.

ULEI
SĂNĂTOS

Cu cât mai multe legume - și cu atât mai bine.
Cartofii și cartofii prăjiți nu se pun.

LEGUME

Mâncăți multe fructe, de toate culorile.

FRUCTE

CEREALE
ÎNTEGRI

Beți apă, ceai (cu zahăr puțin sau deloc).
Limitați laptele/lactatele (1-2 porții/zi).

APA

Consumați o varietate de cereale întregi. Limitați cerealele rafinate (orez alb, pâine albă).

PROTEINE
SĂNĂTOASE

Alegeți pește, pui, curcan, leguminoase și nuci.
Limitați carnea roșie și brânza. Evitați baconul, mezelurile și alte cărnuri procesate.



Fiți activi fizic!

Recomandările esențiale sugerate de imaginea farfuriei sunt:

La alcatuirea unei mese:

- ½ din alimente să fie fructe și legume. Încearcă să mănânci o varietate ("un curcubeu") de fructe și legume. Cartofii, și mai ales cartofii prăjiți, nu sunt incluși aici.

- ¼ din farfurie să fie cereale integrale. Consumă o varietate de cereale integrale (grâu, ovăz, orz, quinoa, orez brun). Limitează cerealele rafinate (orezul alb și pâinea albă).

- ¼ din farfurie să fie alimente proteice: pește, pui, fasole și mazăre boabe, nuci; ele pot fi amestecate într-o salată sau servite cu garnitură de legume. Limitează carnea roșie și evită preparatele de carne procesate precum mezelurile, șuncă, etc)

Alege uleiuri vegetale sănătoase (de măsline, răpită, porumb, floarea-soarelui, arahide) pentru gătit și salate, și evită-le pe cele parțial hidrogenate care conțin grăsimi trans nesănătoase.



Beneficiile fructelor și legumelor din curtea proprie

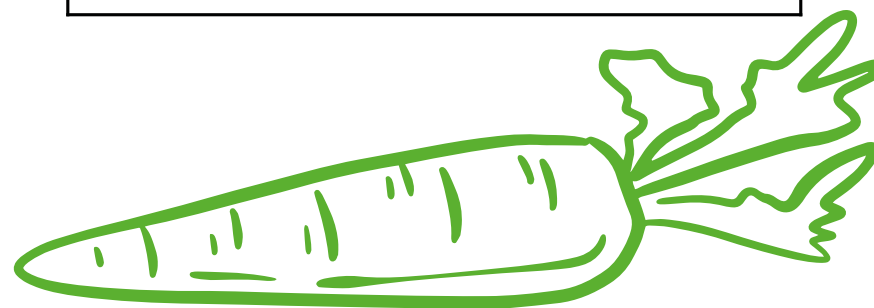


Din comerț

Aspect atrăgător, uniform
Rezistă bine la transport, păstrare și expunere în magazin
Poluează
Nitrați
Dependente de tehnologii avansate de cultivare (doze mari de pesticide)
Metale grele
Pericol microbial (microbiologic, chimic, fizic)
Micotoxine – postrecolate, în timpul depozitării
Legislația – „prea slabă”!

Din curtea proprie

Garanția calității, produse sigure
Gustoase
Perisabile
Timp scurt de depozitare
Nu poluează
Mai puțin chimizate
Conectarea cu natura și ritmurile ei uimitoare
Un pom în curte = un profesor pentru copilul tău



De ce să consumi legume și fructe de sezon?

După o iarnă lungă, organismul are nevoie să se detoxifice, iar natura îți oferă cea mai bună soluție. Pune la păstrat fructele și legumele mai rezistente, pregătește conserve, iar iarna îți va fi la fel de bogată precum în celelalte anotimpuri.

Include în alimentația ta zilnică fructe și legume care îți vor asigura necesarul de nutrienți. Aceste alimente reprezintă cea mai importantă sursă de vitamine și minerale de care organismul are nevoie. Conțin multă apă, sunt bogate în fibre, ajută la întărirea sistemului imunitar și contribuie la realizarea unei bune digestii.

În funcție de sezon, organismul are nevoi specifice, iar consumul de fructe și legume specifice unei anumite perioade te ajută să îți menții echilibrul în alimentație și asigură buna funcționare a organismului.



FARA
o familie pentru cei fără

Auchan



Ce fructe și legume poți consuma în funcție de luna anului?



Ianuarie

Legume:

nap, sfeclă, morcovi, țelină
(rădăcină), pătrunjel (rădăcină),
ridichi negre, ceapă uscată,
păstârnac, cartofi, fasole uscată

Fructe

mere, pere, nuci, prune uscate



Februarie

Legume:

nap, sfeclă, morcovi, țelină
(rădăcină), pătrunjel (rădăcină),
ridichi negre, ceapă uscată,
păstârnac, cartofi, fasole uscată

Fructe

mere, pere, nuci, prune uscate



Martie

Legume:

păstârnac, urzici, ștevie, spanac, frunze de păpădie, leuștean, leurdă, unișor, lobodă, salată verde, ceapă verde, usturoi verde, lăptucă, mărar, busuioc, țelină, pătrunjel

Fructe

mere



Aprilie

Legume:

urzici, ștevie, spanac, frunze de păpădie, leuștean, leurdă, unișor, lobodă, salată verde, ceapă verde, usturoi verde, lăptucă, ridichi, mentă, pătrunjel, mărar

Fructe

mere verzi, corcodușe verzi, pere verzi





Mai

Legume:

ceapă verde, usturoi verde, spanac, lobodă, salata verde, ridichi, mărar, busuioc, mazăre verde, fasole verde, pătrunjel, cartofi noi, leuștean

Fructe

flori de soc, muguri de brad, fragi, cireșe, caise



Iunie

Legume:

ceapă verde, usturoi verde, spanac, salată verde, ridichi, mărar, cimbru, pătrunjel verde, tarhon, oregano, mentă, mazăre verde, fasole păstăi, dovlecei, sfeclă, morcovi, păstârnac, roșii, castraveți, gulii, sparanghel, conopidă, cimbru, ciuperci, pătrunjel, leuștean, rubarbă, lobodă



Fructe

căpșuni, caise, zmeură, afine, flori de soc, vișine, cireșe, corcodușe

**Legume:**

sfeclă, ceapă galbenă, păstârnac, ceapă verde, ciuperci, varză, mărar, salată verde, cimbru, pătrunjel, tarhon, oregano, mentă, morcovi, cartofi, roșii, castraveți, busuioc, ardei gras, ardei iute, ardei kapia, vinete, conopidă, gulii, fasole păstăi, porumb dulce, broccoli, dovlecei, mazăre, leuștean

Fructe

cireșe, vișine, caise, piersici, coacăze, mure, afine, pepene galben, pepene verde, căpșuni, zmeură



August

Legume:

mărar, cimbru, pătrunjel, leuștean, tarhon, oregano, mentă, morcovi, salată verde, roșii, castraveți, busuioc, ardei gras, vinete, gulii, porumb dulce, ardei iute, ardei gras, ardei kapia, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi negre, ceapă uscată, sfeclă, ciuperci, cartofi, conopidă, broccoli, păstârnac, varză, dovleac plăcintar, gulie, hrean, dovlecei

**Fructe**

mere, pere, gutui, prune, nuci, pepene galben, pepene verde, nectarine, piersici, caise, zmeură, căpșuni, mure

Septembrie



FARA
o familie pentru cei fără

Auchan

Legume:

salata verde, ridichi, cimbru, tarhon,
oregano, mentă, fasole păstăi,
dovlecei, sfeclă, morcovi, roșii,
castraveți, busuioc, ardei gras,
vinete, gulii, porumb dulce, ardei
iute, ardei gras, ardei kapia, gogoșari,
țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină),
ridichi, ceapă uscată, fasole boabe,
varză, conopidă, broccoli, praz,
păstârnac, varză, ciuperci, cartofi,
dovleac plăcintar, hrean

Fructe

struguri, prune, mere, pere



Octombrie

Legume:

sfeclă, morcovi, busuioc, castraveți,
țelină (rădăcină), pătrunjel
(rădăcină), ridichi, ceapă uscată,
varză, cartofi, conopidă, broccoli,
praz, păstârnac, ciuperci, dovleac
plăcintar, fasole, ardei gras, ardei
iute, ardei kapia, gogoșari, roșii,
castraveți, vinete, gulii, hrean

Fructe

fructe de soc, castane, struguri,
mere, pere, gutui, nuci





Noiembrie

Legume:

sfeclă, morcovi, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi, ceapă uscată, păstârnac, ciuperci, varză, cartofi, dovleac plăcintar, fasole

Fructe

cătină, mere, pere, nuci, gutui



Decembrie

Legume:

sfeclă, morcovi, busuioc, țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), ridichi negre, ceapă uscată, păstârnac, ciuperci, cartofi, fasole

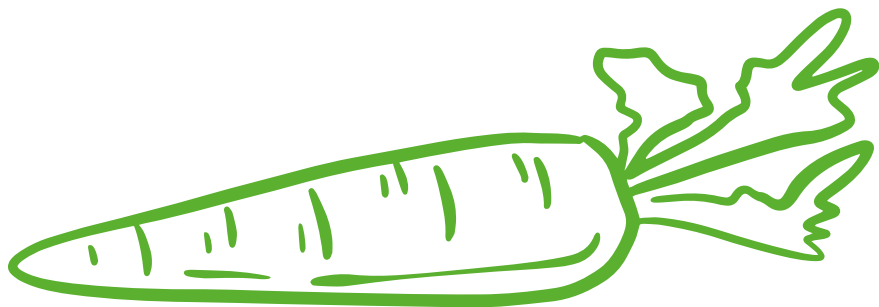
Fructe

mere, pere, prune uscate, nuci, alune de pădure crude





**Ciclul naturii este în concordanță
cu necesitățile organismului.
Prin roadele pe care le oferă
fiecare anotimp, poți să
menții mai ușor echilibrul
în alimentația ta.**



Aportul de energie

Se bazează pe 5 mese inegale:

- micul dejun: 15-20%
- gustarea I: 10-15%
- prânzul: 35-40%
- gustarea II: 10-15%
- cina: 15-20%,

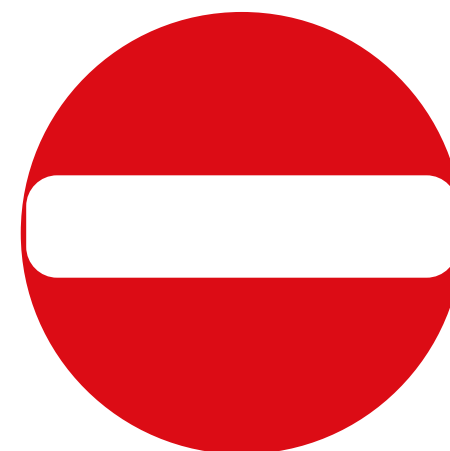
care trebuie să includă toate cele 5 grupe de alimente: cereale și produse din cereale, legume și fructe, lapte și produse lactate, carne, pește, ouă, grăsimi.

Cerințele igienice către regimul alimentar al copilului:

- mesele să fie luate în unul și același timp;
- durata timpului meselor să fie suficientă în funcție de vârstă (40-30-20 min.);
- durata timpului dintre mese să fie de cel mult 4 ore.

Ce alimente trebuie evitate?

- **mezelurile, conservele de carne, pește, pateu;**
- **afumăturile în exces, preparatele de carne prăjite în ulei;**
- **margarina, brânza topită, cremele de brânză;**
- **excesul de dulciuri și gustări sărate (sticksuri, snacks-uri, biscuiți sărați, cipsuri);**
- **gustările între mese, consumul de lichide dulci între mese (sucuri, limonade, băuturi carbogazoase, ceaiuri îndulcite);**
- **condimentele iuți.**



Exemple de mic dejun

Terci din mei cu dovleac copt



Budincă de paste cu brânză



Terci de ovăz în lapte cu mere



Omletă cu ciuperci, pâine și roșii



Lapte cu griș



Exemple de mic dejun

**Tartine cu caș
proaspăt, roșii și
castraveți**



**Pâine cu pate de casă
și ardei gras**



**Ouă fierte
cu roșii**



**Pâine cu cremă de
brânză de vaci cu iaurt**



Exemple de prânz

Ciorbă de legume
Musaca de cartofi cu
carne de vită și
castraveți murați



Ciorbă de sfeclă roșie
Cartofi țărănești



Borș moldovenesc
Mămăligă cu brânză și
smântână



Ciorbă de sfeclă roșie
Varză înăbușită cu
carne de vită și mămăligă



Exemple de prânz

**Ciorbă de pui a la grec
Piure de conopidă cu
pulpă de pui la cuptor
și salată**



**Ciorbă de legume
Mâncare de fasole
boabe cu mămăligă
și castraveți murați**



**Borș de sfeclă roșie
Piure de cartofi cu
chiftele de pui la
cuptor și salată de
sfeclă roșie**



Exemple de cină

**Paste cu sos alb de
ciuperci și mărar**



**Paste cu piept de pui și
sos de roșii**



**Sote de fasole verde cu
mămăligă**



**Tocăniță de ciuperci cu
sos de roșii și mămăligă**



Salată orientală cu ou



Exemple de cină

**Piure de mazăre cu
carne de vită la cuptor**



Dovlecel cu brânză la cuptor



**Tocăniță de ardei copți
cu mămăligă**



**Cartofi nature
cu ficăței de pui**



**Cartofi la cuptor cu sos
din iaurt cu usturoi
și castravete**



Exemple de gustări

Măr copt cu scorțișoară



Macaroane cu nucă



Miez de nucă



Fructe de sezon



Lapte bătut



Bibliografie selectivă



Graur M. Ghid pentru alimentație sănătoasă - sfaturi pentru populație ediția a II-a, Editura „Gr.T.Popa”, Iași 2014.

**Graur M. Ghid pentru alimentație sănătoasă,
Editura Performantica, Iași 2006**

**Gherasim A, Niță O, Onofriescu A. Ghid practic de nutriție
și dietetică, Editura „Gr.T. Popa”, Iași 2017**

**Calendarul legumelor și fructelor în funcție de sezon,
Untdelemn de la bunica**

**Croitoru C., Ciobanu E. Ghid de bune practici:
alimentație rațională, siguranța alimentelor și schimbarea
comportamentului alimentar, Chișinău, 2019**

Design: IAȚCU CAMELIA OANA

Versiunea: Decembrie 2022

Drepturile de autor asupra textului aparțin coordonatorului și autorului acestui material. Distribuirea, preluarea, reproducerea integrală sau parțială în formă tipărită și/sau electronică este posibilă doar cu acordul prealabil. Este posibilă citarea materialului doar și numai cu menționarea corectă a sursei, autorului și a website-ului de unde a fost preluată. Răspunderea pentru opiniile exprimate aparțin în exclusivitate autorului.