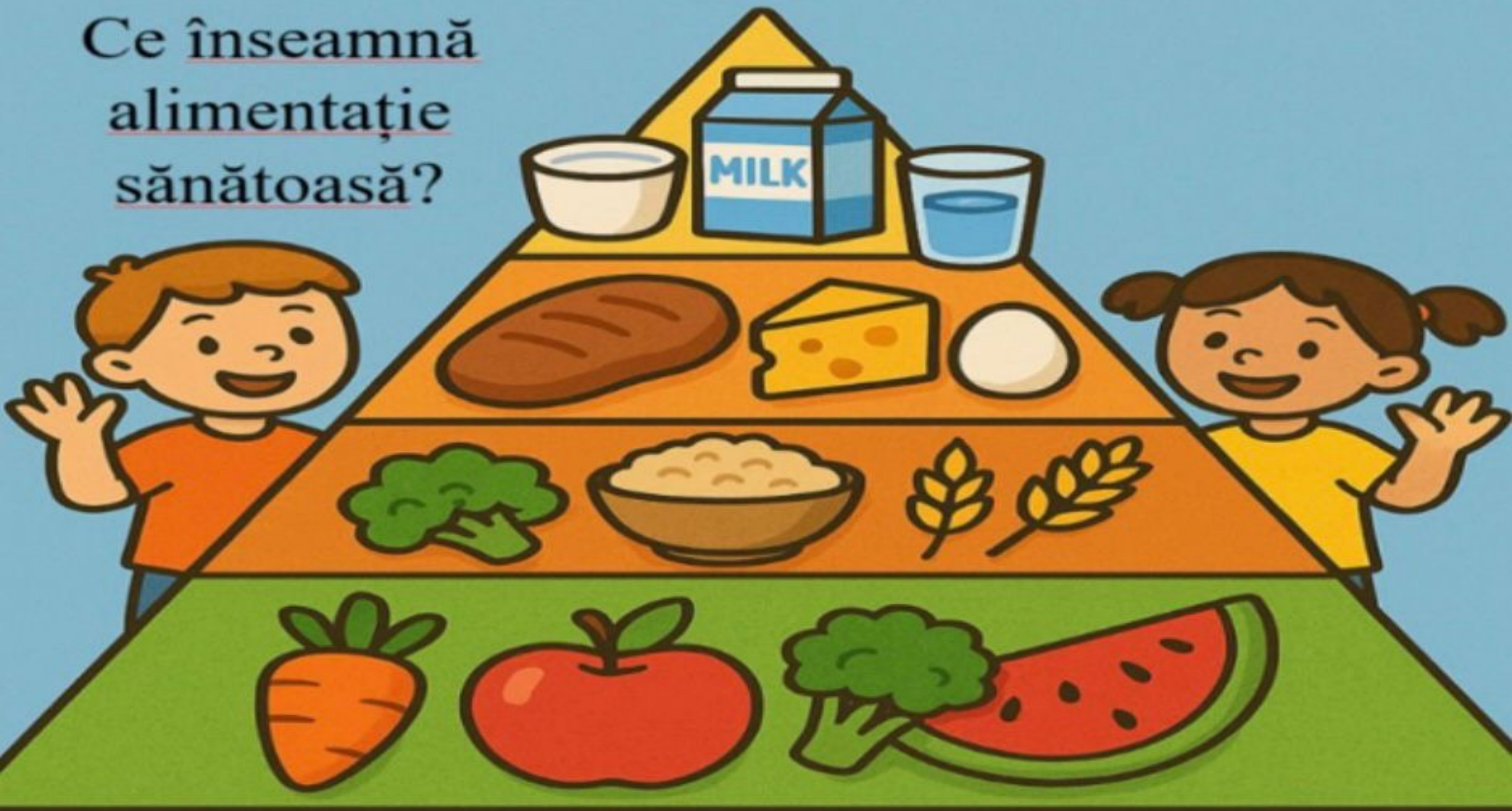




**O alimentație sănătoasă**

Ce înseamnă  
alimentație  
sănătoasă?



- - Un mod de a mânca care oferă corpului toți nutrienții necesari
- - Include alimente variate, echilibrate și în cantități potrivite
- - Contribuie la menținerea sănătății și prevenirea bolilor



## Principiile alimentației sănătoase



- Mese regulate (3 mese principale + gustări sănătoase)
- Diversitate alimentară
- Controlul porțiilor
- Hidratare adecvată







## Alimente recomandate

- Fructe și legume proaspete
- Cereale integrale
- Proteine slabe (pește, ouă, leguminoase)
- Lactate cu conținut redus de grăsimi
- Grăsimi sănătoase (ulei de măsline, nuci)




## Alimente de evitat sau consumat rar

-  Alimente procesate
-  Băuturi carbogazoase și sucuri cu zahăr
-  Excesul de sare și zahăr
-  Grăsimi și prăjeli







# Importanța hidratării

-  Apa este esențială pentru toate procesele din organism
- - Recomandat: 1.5 – 2 litri pe zi
- - Evită băuturile îndulcite



## Beneficiile unei alimentații sănătoase



-  Energie crescută
-  Imunitate mai bună
-  Controlul greutateii
-  Prevenirea bolilor cronice

## Sfaturi practice

- - Gătește acasă cât mai des
- - Citește etichetele produselor
- - Evită mesele târzii
- - Nu sări peste micul dejun



# Concluzie

- - Alimentația sănătoasă este un stil de viață
- - Mici schimbări zilnice pot avea un impact mare
- - Corpul tău îți va mulțumi!



## Întrebări și discuții

