

PRINCIPALELE CAUZE ALE OBEZITĂȚII

ALIMENTE NERECOMANDATE

- Carne de porc, vită în exces
- Zahăr
- Băuturi răcoritoare sintetice, băuturi energizante
- Produse zaharoase preparate industrial cu coloranți, conservanți și arome sintetice (prăjituri, napolitane, jeleuri, bomboane, înghețată, snacks)
- Pâine alba
- Brânzeturi rafinate, brânză topită
- Margarină, grăsimi animale
- Alimente preparate industrial (sosuri, creme, paste)
- Mezeluri
- Iaurt pasteurizat cu arome, coloranți și conservanți sintetici
- Paste făinoase din făină albă, produse de patiserie
- Alimente semipreparate congelate
- Alimente conservate (termic sau cu ajutorul conservanților)
- Ulei rafinat
- Oțet sintetic

ALIMENTE RECOMANDATE

- Leguminoase (fasole, mazăre, soia, linte, năut), ouă, ciuperci, pește, pui
- Miere, fructe
- Apă, ceaiuri din plante
- Produse fără: coloranți, conservanți, făină albă, zahăr și arome sintetice
- Pâine graham, pâine integrală
- Brânză de vaci, telemea proaspătă, caș
- Uleiuri vegetale, unt și unt clarificat
- Legume și zarzavaturi proaspete sub formă de salate
- Pastă vegetală pregătită în casă
- Lapte acru, chefir, iaurt natural
- Orez, grâu, cereale măcinate integral (mămăligă, terci, turte)
- Alimente proaspete
- Ulei presat la rece
- Oțet natural din mere sau din vin, zeamă de lămâie

Gătiți alimentele păstrând cât mai multe substanțe nutritive!

- Folosiți metoda la abur!
- Folosiți puțină grăsime la gătit!
- Evitați arderea mâncării prin prăjire, grătar, cuptor! Conține toxine!

10 RECOMANDĂRI PRIVIND ALIMENTAȚIA COPILULUI SĂNĂTOS



1. Alimentele să fie variate și cât mai colorate. **JUMĂTATE** din farfurie să cuprindă vegetale (gătite sau crude) sau echivalentul unei supe de legume. **UN SFERT** din farfurie să cuprindă pâine, paste, orez, cereale și **UN SFERT** carne, pește, brânză, linte, mazăre etc. Așezați legumele primele pe farfurie.

2. Nu obligați copilul să mănânce tot din farfurie. Dacă mai dorește o porție, așteptați 5-10 minute și vedeți dacă mai dorește cu adevărat porție suplimentară.

3. Diametrul farfuriei pentru copii să fie de maximum 15 cm.

4. Creați un mediu plăcut, relaxat la masă, mâncați din farfurii, nu din ambalaje.

5. Sfătuiți copilul să mănânce încet, să mestece bine mâncarea.

6. Copiii să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderat-intensă pe zi.

7. Mâncarea nu este o metodă de educație. Nu recompensați copilul cu dulciuri.

8. Rutina micului dejun oferă copilului siguranță.

9. Televizorul, computerul nu au ce căuta la locul servirii mesei pentru că interferează cu senzația de sațietate. Copilul va sta maximum o oră pe zi în fața acestor aparate și ele nu se vor afla în camera copilului.

10. Alimentația părinților să fie un model pentru copii.

Masa să fie luată cât mai des în familie.

