

PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Departamentul de Nutriție - HARVARD



Măncați mai rar:
 Carne roșie & Unt
 Cereale rafinate: orez alb, pâine și paste
 Cartofi
 Băuturi îndulcite & dulciuri pe bază de zahăr
 Sare

Opțional: alcool cu moderație
 (cu excepții)



Lactate (1-2 porții pe zi) sau:
VITAMINA D/SAU SUPLIMENTE DE CALCIU

O multivitamină plus o
 extra vitamina D
 (cu excepții)



**NUCI, SEMINTE,
 FASOLE, TOFU**



**PEȘTE, OUA,
 CARNE DE PASARE**

*Grăsimi și Uleiuri
 Sănătoase: măsline, soia,
 porumb, floarea soarelui,
 alune și alte uleiuri vegetale

*Cereale integrale:
 orez brun, paste din
 făină integrală, ovăz,
 secară, etc.



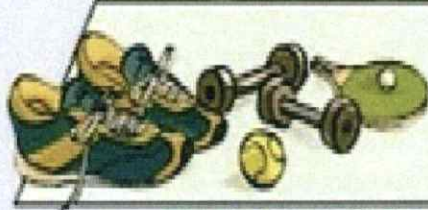
LEGUME ȘI FRUCTE



**ULEIURI
 SĂNĂTOASE**



CEREALE INTEGRALE



EXERCİTU FIZIC ZILNIC ȘI SUPRAVEGHERE A DIETEI

When it comes to eating, your body naturally has
3 SIMPLE STRATEGIES:

1. Obtain Energy



2. Obtain Nutrients

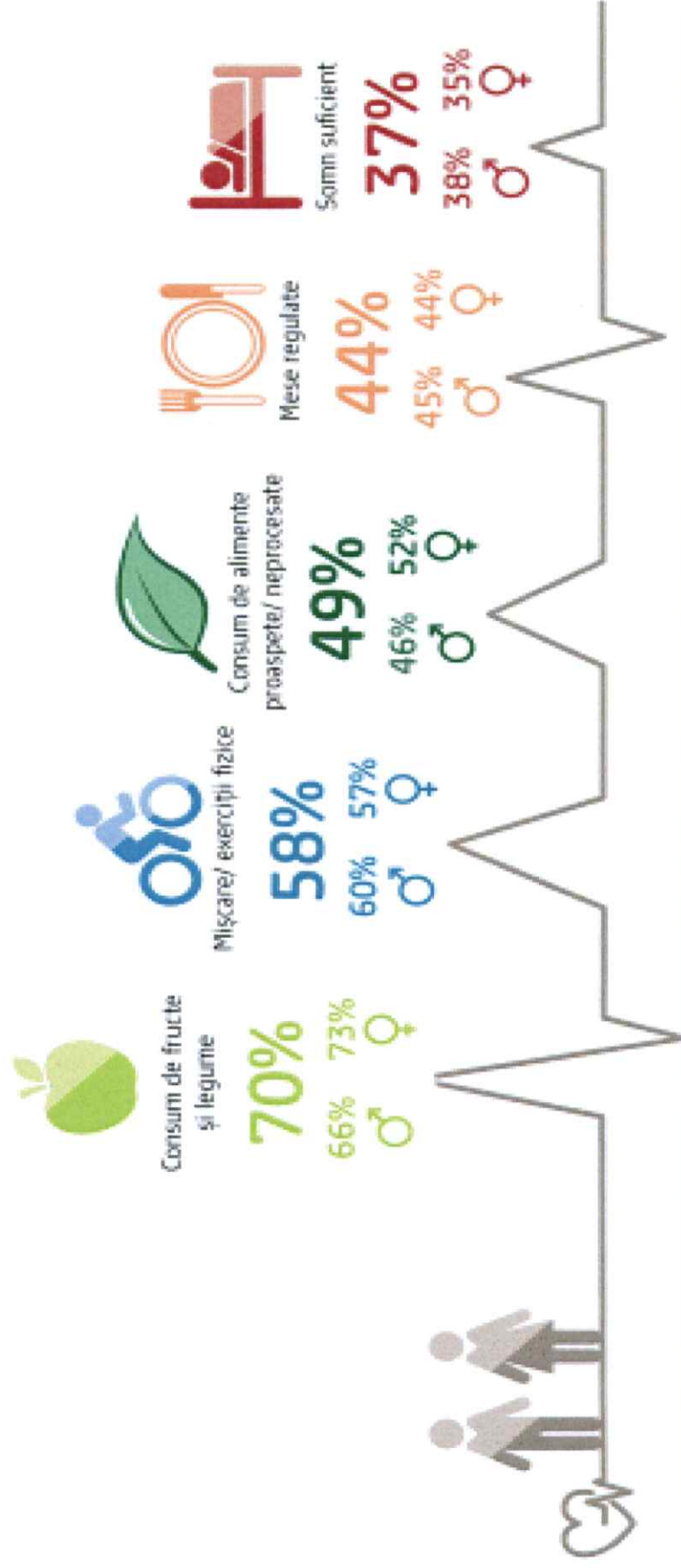


3. Avoid Toxins



I SUPPOSE ONE OUT OF THREE
ISN'T A TOTAL FAILURE 🙄

Obiceiuri considerate benefice unui stil de viață sănătos



Sursa: Studiul GfK România realizat pe eșantion reprezentativ național - 1000 de respondenți, cu vârsta de peste 15 ani, întrebari adresate: "Care sunt principalele 5 activități dintre cele enumerate care considerați că pot contribui cel mai mult la un stil de viață sănătos?"

...stil de viata sanatos...?!?

...PUTEREA EXEMPLULUI...

...atitudine pozitiva...

nu-i usor sa fii parinte..

...incotro..?!? unde..?!?

COMPORTAMENT POZITIV

