

Cresc sănătos!

Împreună
cultivăm comportamente sănătoase
în ceea ce privește
alimentația și stilul de viață



FINANȚATOR:



PRIMĂRIA MUNICIPIULUI IAȘI

PARTENER:



Colegiul Național
"Garabet Ibrăileanu"



mici secrete...

- Imediat după trezire **deschidem larg fereastra** și inspirăm profund de câteva ori.

- Înainte de a bea sau a mânca ceva, **ne spălăm pe dinți cu periuța fără pastă** (pasta de dinți poate inhiba secreția glandelor salivare și astfel poate fi tulburată prima etapă a digestiei care are loc în cavitatea bucală). În plus, papilele gustative se vor bucura de adevăratul gust al bucatelor.



- După ce servim micul dejun **ne spălăm pe dinți cu periuța și pastă**, timp de 2-3 minute.

- După ce ne spălăm pe dinți, **bem un pahar de apă la temperatura camerei** sau chiar ușor încălzită, în care putem eventual să storcem și puțină lămâie.



- Continuăm să bem apă pe tot parcursul zilei, **cu înghițituri mici**, dar ne oprim cu aproximativ 15-30 minute înainte de masă și reluăm consumul apei la aproximativ o oră după masă.

- Evităm să bem apă în timpul mesei și imediat după masă.

- Facem câteva **exerciții de înviorare** în fiecare dimineață.

...mari efecte





mici secrete...

- În fiecare dimineață mâncăm un mic dejun consistent, alcătuit din:

- alimente bogate în grăsimi sănătoase, care furnizează corpului energia necesară pentru prima parte a zilei și anume: ouă, unt, cașcaval, nuci, migdale, fistic, caju, semințe (floarea soarelui, dovleac, chia, cânepă, in, susan etc.), măslina, cocos, avocado

- iaurt
- legume proaspete sau gătite
- cereale integrale (orez integral, ovăz, hrișcă etc.)

- Ne bucurăm de o gustare în jurul orei 10.00, alcătuită din:



- iaurt
- fructe
- legume proaspete
- nuci, migdale, caju, fistic, semințe
- sandwich cu: carne și legume/ brânză și legume/ unt, miere și nuci, etc.



- Mâncăm un prânz consistent, alcătuit din:
 - alimente bogate în proteine, care furnizează corpului energia necesară pentru cea de a doua parte a zilei și anume: carne, pește, brânză, ouă, fasole, mazăre, năut, linte (pentru ca digestia să fie ușoară, alegem doar unul dintre alimentele proteice enumerate), însoțite de:

- garnituri de legume (gătite la abur sau la cuptor)

- salate

- ciorbe/supe/supe cremă



Pont: pentru a evita mai ușor să bem apă după masă, servim mai întâi felul principal și abia apoi ciorba/supa.



- Doar dacă simțim nevoia, avem o gustare în jurul orei 16.00, alcătuită din:
 - fructe
 - legume

...mari efecte





mici secrete...

- Mâncăm împreună cu familia o **cină ușoară**, care furnizează corpului energia de care acesta mai are nevoie pentru puținul care a mai rămas din zi (ideal cu aproximativ 3 ore înainte să mergem la somn, în intervalul 18.00-19.00), alcătuită din:

- **carbohidrați complecși**: legume gătite, cereale integrale (orez integral, ovăz, amarant, quinoa, hrișcă etc.), iaurt, supe cremă, salate



- **proteine ușor digerabile**: pește, linte roșie, mazăre, urdă

- **Mestecăm foarte, foarte bine** fiecare îmbucătură, astfel încât, înainte de a o înghiți, mâncarea să devină lichidă.

- În funcție de vârstă, **mergem la culcare în intervalul 20.00-22.00**.



- Din când în când ne amintim să **ne bucurăm din toată inima de câte o tentație culinară**, oricare ar fi ea!

- În fiecare seară, înainte de culcare, **ne spălăm pe dinți cu pastă**, timp de 2-3 minute.

- Mergem periodic la un **control stomatologic**.

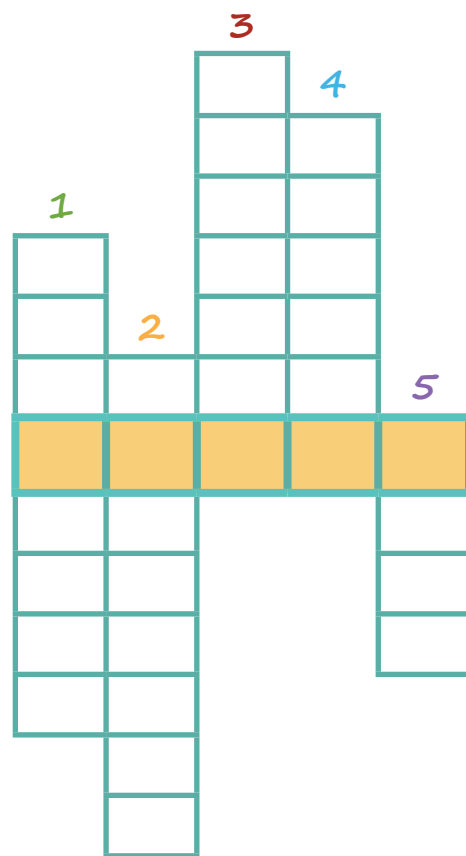


...mari efecte



? mici secrete...

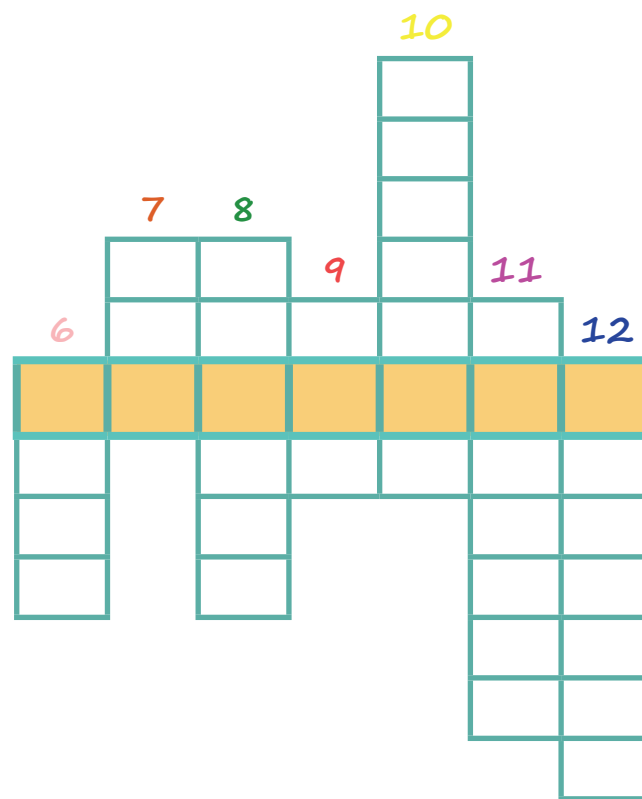
- Zi de zi în ghiozdănel pun un ..**9**.. și un ..**1**..
- Verde, gustos, minunat, seamănă cu un copac (**2**)
- De sunt nori sau de e soare, ies afară la ..**3**..
- Chiar de nu pare gustos, să încerc sunt ..**4**..
- Bunătăți de eu poftesc, stau întâi și mă gândesc și imi vine așa un gând, că sunt bune când și ..**5**..
- Seara iute merg la ..**6**.. și cuminte eu adorm
- N-o beau toată dintr-odată, ci în tihnă, savurată (**7**)
- ..**8**.. sănătoși să fie, eu îi spăl cu voioșie
- Un măr pe zi ține doctorul ..**10**..



- Supe, ciorbe mie-mi plac; preferata mea e însă, supă cremă de ..**11**..



- Dacă vreau să gustăresc, la ..**12**.. eu poftesc



...mari efecte !

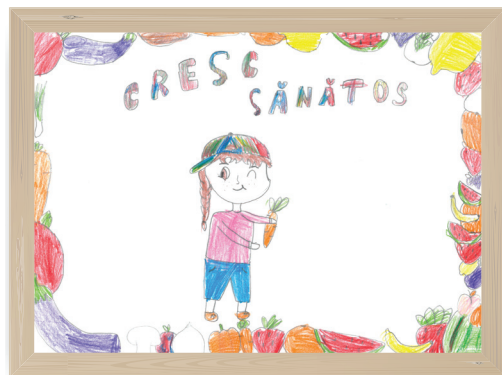
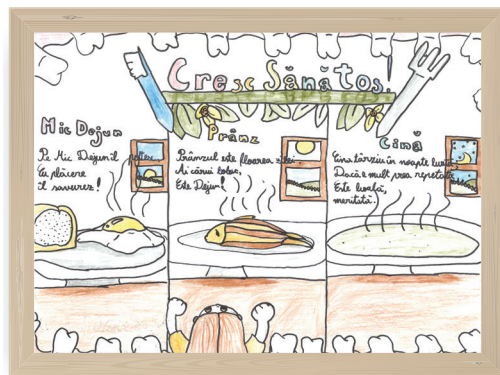
CREȘTEREA SĂNĂTĂȚII

21°C - 22°C

VIATĂ BUNĂ

NU BĂUTĂ

Urbi



Desene: Ana Moraru

Proiect finanțat prin programul
anual de finanțare nerambursabilă
destinat proiectelor de interes public
local propuse de societatea civilă,
în baza Legii 350/2005.



Urbik

 /Urbik

 contacturbik@gmail.com