

# Cu ce putem înlocui alimentele nerecomandate



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL REGIONAL  
DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
SIBIU

ALIMENTE NERECOMANDATE	ALIMENTE RECOMANDATE
carne de porc, vită	leguminoase (fasole, mazăre, soia, linte, năut), ouă, ciuperci, pește, pui
zahăr	miere, polen, fructe dulci
băuturi răcoritoare sintetice cafea, alcool, tutun	sucuri naturale, apă, fructe, ceaiuri din plante, cafea de cicoare
produse zaharoase preparate industrial cu coloranți, conservanți și arome sintetice (prăjituri, napolitane, jeleuri, bomboane, înghețată, snacks).	produse fără coloranți, conservanți, făină albă, zahăr și arome sintetice
pâine albă	pâine graham, pâine integrală
brânzeturi rafinate, brânză topită	brânză de vaci, telemea proaspătă, caș
margarină, grăsimi animale	uleiuri vegetale, unt și unt clarificat
alimente preparate industrial (sosuri, creme, paste)	legume și zarzavaturi proaspete sub formă de salate
mezeluri	pateuri și mezeluri vegetale
iaurt pasteurizat cu arome, coloranți și conservanți sintetici	lapte acru, chefir, iaurt natural
paste făinoase din făină albă, produse de patiserie	orez, grâu, cereale măcinate integral (mămăligă, terci, turte)
alimente congelate	alimente proaspete
alimente conservate (termic sau cu ajutorul conservanților)	alimente proaspete
ulei rafinat	ulei presat la rece
oțet sintetic	oțet natural din mere sau din vin, zeamă de lămâie

## Mănâncă sănătos și crești mare și frumos!



# Cele 6 grupe ale piramidei alimentare



1. Cereale și produse din cereale: pâine integrală, fulgi din cereale.
2. Legume: în special cele portocalii și cu frunze verzi: morcovi, roșii, salată, varză etc.
3. Fructe: de preferat în stare proaspătă.
4. Lapte degresat și derivate: iurt, sana, brânză de vaci.
5. Carne slabă: pui, pește.
6. Grăsimi și dulciuri: uleiuri vegetale, preparate din fructe.

Să consumăm zilnic alimente din fiecare grupă, în cantitatea indicată de piramidă (vezi tabelul următor).

## Vrem să avem note bune la școală?

Să nu uităm de micul dejun! Micul dejun crește performanțele școlare și cele fizice.

# Exemple de meniuri zilnice sănătoase

## Mic dejun

laurt (sana sau chefir) + cereale (fulgi de ovăz, grâu, seară)  
**sau** Lapte + pâine integrală  
**sau** Ou fiert + roșii (castraveți, salată verde, ardei)

## Prânz

*Felul 1.* Supă (cu legumele în ea) **sau** ciorbă dreasă cu iaurt;  
*Felul 2.* Salată de crudități (varză, roșii, salată verde, andive, ceapă, morcovi rași, țelină, sfeclă roșie) + brânză telemea / cașcaval;

**sau** Leguminoase (fasole, mazăre, linte, soia) fierte cu ceapă și roșii + carne de pui (la cuptor/ grătar/ fiert);  
**sau** Orez cu legume + pește (la cuptor/ grătar/ fiert);  
**sau** Salată de cartofi fierți + ou fiert + roșii + măslina;  
**sau** Paste făinoase + legume + brânză.

## Cină

Lapte cu pâine integrală;  
**sau** Mămăliguță cu lapte (iaut / sana / chefir);  
**sau** cu brânză telemea / de vaci.

## Gustări

Fructe proaspete, bine coapte.

