

PROGRAMUL OPERAȚIONAL COMUN ROMÂNIA-UCRAINA 2014-2020

**Instrumente personalizate în
prevenirea diabetului și obezității –
un program comun româno-ucrainian
de educație în sănătate (PrePOD)**

Alimentația sănătoasă a adolescenților



Proiect finanțat de
Uniunea Europeană



Romania-Ucraina
ENI-COOPERARE TRANSFRONTALIERĂ



Proiect implementat de
UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE SUCEAVA



PROGRAMUL OPERAȚIONAL COMUN ROMÂNIA-UCRAINA 2014-2020

Uniunea Europeană este constituită din 27 state membre care au decis să-și unească treptat cunoștințele, resursele și destinele. Pe parcursul a 50 de ani de extindere teritorială au construit împreună o zonă de stabilitate, democrație și dezvoltare durabilă, păstrând totodată diversitatea culturală și libertățile individuale. Uniunea Europeană s-a dedicat ideii de împărtășire a realizărilor și valorilor cu statele din afara granițelor sale.

Programul Operațional Comun România-Ucraina 2014-2020 este finanțat de Uniunea Europeană prin intermediul Instrumentului European de Vecinătate și co-finanțat de statele participante în program.

**Instrumente personalizate în
prevenirea diabetului și obezității –
un program comun româno-ucrainian
de educație în sănătate (PrePOD)**

Alimentația sănătoasă a adolescenților



Proiect finanțat de
Uniunea Europeană



Romania-Ucraina
ENI-COOPERARE TRANSFRONTALIERĂ



Proiect implementat de
UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE SUCEAVA

Alimentația sănătoasă a adolescenților

Adoptă obiceiuri alimentare sănătoase în timpul adolescenței!

Adolescența este un moment important pentru a începe să îți construiești obiceiuri alimentare sănătoase. Mai exact, alegerile pe care le vei face în această perioadă vor contribui la sănătatea ta din următorii ani. În continuare sunt prezentate sfaturi care te pot ajuta să te ghidezi în a face alegeri alimentare sănătoase.

În adolescență corpul suferă numeroase schimbări fizice, schimbări care trebuie sprijinite printr-o alimentație sănătoasă și echilibrată.

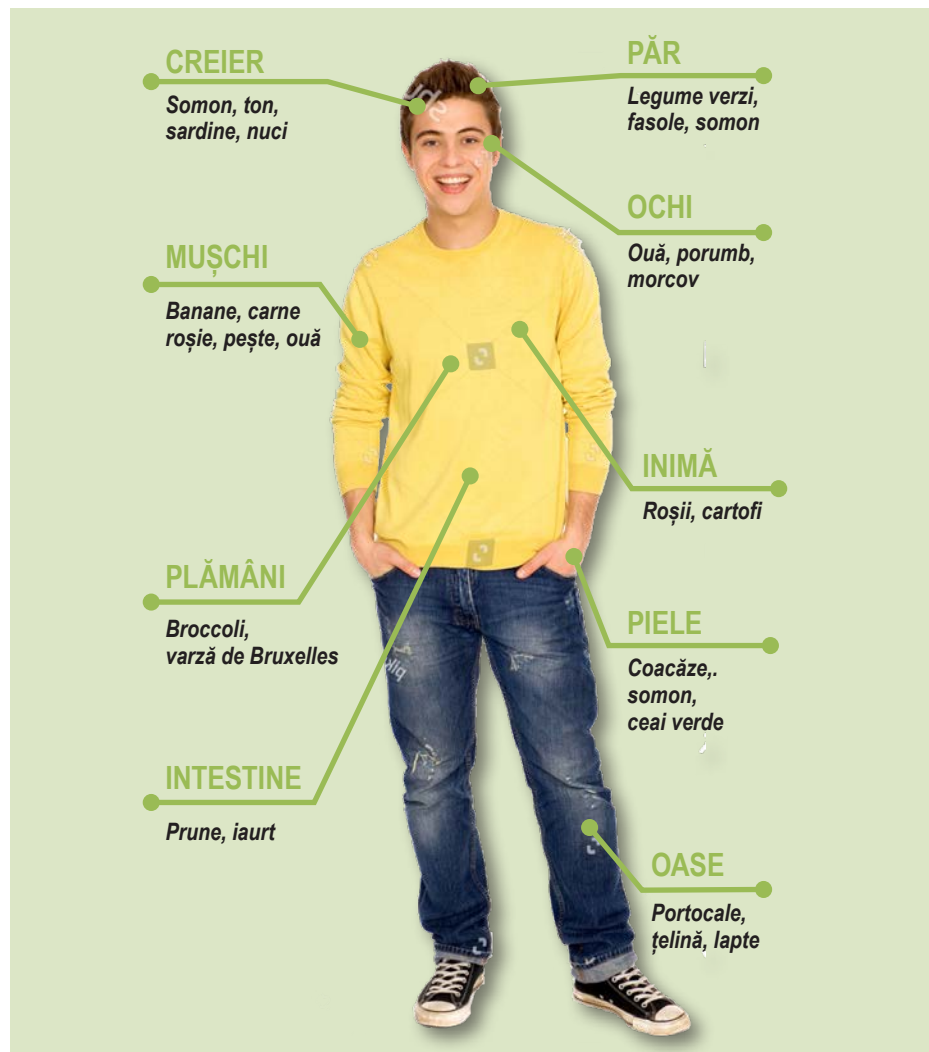
Printr-o alimentație variată și echilibrată vei obține energia și nutrienții de care ai nevoie din alimentele și băuturile consumate, contribuind la creșterea și dezvoltarea organismului în mod normal. Nutrienți importanți în timpul adolescenței sunt fierul, vitamina D și calciul.

A mânca sănătos nu înseamnă să renunți la alimentele preferate. Simplu, înseamnă să mănânci o varietate de alimente și să reduci consumul alimentelor și băuturilor bogate în grăsimi sau zaharuri, precum băuturile carbogazoase, chips-urile și dulciurile. Aceste tipuri de alimente trebuie consumate cât mai rar posibil și în cantități mici.

O alimentație sănătoasă și echilibrată este soluția pentru a-ți menține sănătatea și pentru a avea o greutate normală. Dietele, lipsa micului dejun sau înfometarea nu sunt soluții care funcționează.



Alimente benefice pentru corpul tău



Necesarul energetic și de principii alimentare la diferite vârste

VÂRSTĂ (ani)	Necesar energetic (kcal/zi)	Necesar de proteine (%)	Necesar de glucide (%)	Necesar de lipide (%)
1-3 ani	1.300	13-15	53-55	30-33
4-6 ani	1.700	13-14	54-55	30-33
7-10 ani	2.400	13	55	32
Băieți 11-14 ani	2.700	13	55	32
Fete 11-14 ani	2.200	13	55	32
Băieți 15-18 ani	2.800	13	55 - 56	31 - 32
Fete 15-18 ani	2.400	13	55 - 56	31 - 32
Bărbați adulți (activitate medie)	2.900	13	58	30
Femei adulte (activitate medie)	2.200	13	58	30
Femei gravide (ultimele 5 luni)	+ 350	15	57	28
Femei care alăptează (primele 6 luni)	+ 550	14	57	29



Se vorbește despre calorii din alimente. Ce sunt ele, de fapt?

Caloria este unitatea de măsură pentru energia provenită din mâncare. Numărul de calorii pe care îl conține un aliment ne arată câtă energie primește corpul tău din consumul acestuia.

Sunt calorii rele?

Caloriile nu sunt rele. Corpul are nevoie de calorii pentru energie. Aportul de calorii din mâncare trebuie să acopere consumul de calorii pentru funcțiile de bază, plus cheltuiala de energie pentru activitatea fizică.

Necesarul energetic (necesarul de calorii) de care organismul are nevoie zilnic, variază în funcție de mai mulți factori, precum: vârstă, sex, greutate și stil de viață.

Dacă mănânci mai multe calorii decât ai nevoie, atunci kaloriile suplimentare se pot depozita sub formă de grăsime și în timp, acest lucru poate duce la creștere în greutate.

Dacă vrei să slăbești trebuie să consumi mai puține calorii decât ai nevoie (pentru o perioadă limitată de timp și un deficit de maxim 500 calorii pe zi), iar dacă vrei să te îngrași, trebuie să crești aportul caloric, astfel încât să depășești necesarul energetic.

Toate alimentele și băuturile, cu excepția apei, conțin calorii, însă numărul acestora este diferit. Unele alimente, precum legumele cu frunze verzi, conțin puține calorii, în timp ce alte alimente, conțin foarte multe calorii. De exemplu, 100 de grame de salată verde are aproximativ 15 calorii, iar 100 de grame de cartofi prăjiți conțin peste 300 calorii.

În tabelul alăturat este prezentat necesarul energetic și de macronutrienți (proteine, glucide, lipide) pe categorii, în funcție de sex și vârstă. În continuare sunt prezentate grupele alimentare, cu alimentele recomandate, respectiv nerecomandate pentru fiecare grupă. Astfel, în categoria alimentelor nerecomandate sunt alimentele care conțin multe calorii, care ar trebui consumate rar, chiar evitate pe cât posibil.

Alimentația sănătoasă a adolescenților

Ce alimente trebuie să alegeți?

I O alegere corectă a alimentelor vă ajută să vă hrăniți sănătos.

GRUPA ALIMENTARĂ	RECOMANDATE (consum frecvent)	NERECOMANDATE (consum rar sau în cantitate mică)
Băuturi	Apă, ceai de plante și de fructe, limonadă	Alcool, ciocolată caldă, cappucino la plic, băuturi energizante, sucuri carbogazoase cu aromă de fructe cu adaos de zahăr, ceaiuri de fructe gata preparate din comerț, băuturi cu ceai instant, îndulcite (Nestea, Fuzetea, Lipton), băuturi carbogazoase, suc de fructe natural, suc de legume natural
Pâine, cereale, paste făinoase, orez	Fulgi de ovăz, muesli simpli, pâine integrală, de secară, neagră, graham, intermediară, pâine prăjită fără grăsime, lipie, felii de cereale expandate (grâu, orez), orez basmatic, integral, orez brun, orez sălbatic, paste făinoase, de preferat integrale, mămligă	Pâine prăjită cu grăsime, croissant, briose, foietaje, produse de patiserie, covrigei, pâine albă, cereale dulci pentru micul dejun, pufuleți, snacks-uri dulci sau sărate, pizza
Legume și zarzavaturi	Orice fel de legume proaspete, zarzavaturi, legume congelate, ardei iute, ceapă, usturoi, ierburi aromatice	Fulgi de fasole sau cartofi, legume în ulei la borcan, salate cu legume cu maioneză sau ulei în exces, chips-uri, cartofi prăjiți
Fructe	Toate sortimentele de fructe proaspete, fructe uscate - 5-6 bucăți, gem fără adaos de zahăr	Compoturi de fructe cu adaos de zahăr, conserve de fructe în sirop, gem, dulceață, marmeladă



GRUPA ALIMENTARĂ	RECOMANDATE (consum frecvent)	NERECOMANDATE (consum rar sau în cantitate mică)
Produse lactate	Lapte degresat (0,1% grăsime) sau parțial degresat (1,5% grăsime), iaurt cu maxim 3% grăsime, lapte bătut, brânză slabă de vaci, perle de brânză, grăsime, telemea proaspătă, urdă, mozzarella proaspătă în zer, caș proaspăt	Lapte integral (3,5% grăsime), lapte cu cacao și zahăr, iaurt gras, cremos (> 3,5% grăsime), iaurt cu fructe din comerț sau muesli, brânză grasă de vaci, mascarpone, grăsime, cașcaval, brânză de burduf, brânză topită
Carne, pește, ouă	Carne albă de pui sau curcan, șuncă de pui sau curcan, carne roșie proaspătă slabă (vită, porc, miel), mușchi file de vită sau porc, pastramă, ouă fierte/poșate/omletă fără ulei. Pește, fructe de mare, pește afumat, icre negre și roșii, pește marinat, conserve de pește în suc propriu sau sos tomat	Carne roșie grasă, împănată, ceafă, costițe, carne tocată, mici, cârnați, salam, kaizer, bacon, parizer, cremușți, conserve de carne, pate, șnițele și chiflele prăjite, hamburgeri, pane-uri din pui, conserve de pește în ulei, salată de icre, fructe de mare pane sau prăjite în ulei, semipreparate congelate din carne sau pește, burger.
Grăsimi, uleiuri, sosuri	În cantități mici: ulei de măsline, ulei de floarea soarelui, ulei de rapiță, unt, sos de roșii, bulion, sos de legume, pastă de ardei	Smântână, untură, margarină, maioneză, sosuri gata preparate, unt în cantități mari
Produse zaharoase	Ciocolată neagră cu minim 70% cacao, înghețată pe bază de apă	Orice produs de cofetărie (tort, chec, ruladă, fursecuri, prăjituri), napolitane, bomboane, zahăr, miere de albine în cantități mari, creme și budinci la plic, înghețată pe bază de grăsimi, înghețată cu ciocolată și alune

Alimentația sănătoasă a adolescenților

1. Nu sări peste micul dejun

Lipsa micului dejun nu te va ajuta să pierzi în greutate și îți poate afecta în timp sănătatea, deoarece vei pierde nutrienți importanți. Micul dejun te va ajuta să aduci organismului vitaminele și minerale necesare pentru menținerea sănătății.

Nu îți este foame dimineața? Ești grăbit? Încerci să pierzi în greutate? Aceste rețete controlate caloric te vor ajuta să redescoperi plăcerea micului dejun.

Dacă te grăbești dimineața, gândește-te la alegeri simple pentru micul dejun și încearcă să te trezești cu 10 minute mai devreme.

laurt cu nuci și miere de albine



Timp de pregătire: 10 minute

1 porție: 250 calorii

Ingrediente:

- 1 cană de iaurt (200 ml)
- 2-3 nuci mărunțite
- 1 lingură miere de albine

Mod de preparare:

Se amestecă iaurtul cu miezul de nucă și mierea de albine.

laurtul poate fi servit și cu fructe, semințe, combinații ale acestora sau alte alimente. Exemple: cereale, banane, mere, pere, semințe, stafide, căpșuni, etc.



Terci de ovăz cu mere și scorțișoară

Timp de pregătire: 15 minute

1 porție: 330 calorii

Ingrediente:

- 50 g de fulgi de ovăz
- 200 ml lapte semi-degresat
- 1 măr mediu tăiat cubulețe
- puțină scorțișoară

Mod de preparare:

Se încălzește laptele și se adaugă fulgii de ovăz. Se reduce focul la minimum și se lasă să fiarbă 5 minute, amestecându-se ocazional, pentru a nu se prinde de vas. După ce a fiert, îl lăsăm puțin să se răcească, apoi adăugăm merele și scorțișoara. Se poate servi atât cald cât și rece.

Terciul de ovăz poate fi servit și cu alte fructe, semințe, combinații ale acestora sau alte alimente. Exemple: miere de albine, 2-3 pătrățele de ciocolată, banane, nuci, semințe, stafide, căpșuni, etc.

Alte sugestii de mic dejun



300 calorii

1 iaurt mic (150 g) +
1 banană medie, tăiată felii



250 calorii

2 ouă sau omletă (fără ulei) +
1 felie de pâine, de preferat neagră/
intermediară /de secară +
1 roșie + 1 castravete



200 calorii

1 felie de pâine + 1 felie de telemea +
1 roșie + 1 castravete



200 calorii

2 felii de șuncă slabă + 1 felie de pâine,
de preferat neagră/intermediară/de
secară + 1 roșie + 1 castravete



270 calorii

2 ouă fierte + 1 felie de pâine +
6 măslina + 1 roșie
(Ouăle se pot fierbe cu o seară înainte.)



300 calorii

Omletă din 2 ouă + 100 g de ciuperci +
½ linguriță de ulei + sare/piper +
1 felie de pâine



320 calorii

1 chiflă unsă cu ketchup sau unt +
50 grame de piept de pui la grătar/cuptor
sau fiert + 3-4 castraveciori murați



300 calorii

1 măr + 1 pară + 10 boabe de strugure +
20 grame de nuci

Alimentația sănătoasă a adolescenților

2. Consumă 5 porții de legume și fructe pe zi

Legumele și fructele sunt surse importante de numeroase vitamine și minerale de care corpul tău are nevoie în perioada adolescenței. Consumă cel puțin 5 porții de fructe și legume variate în fiecare zi.

CE ÎNSEAMNĂ O PORȚIE DE FRUCTE ȘI LEGUME?

Legume, zarzavaturi, cartofi (3-4 porții)	1 porție =	3/4 cană suc de roșii 	1/2 cană vegetale proaspete sau fierte	
		1 cartof mijlociu 	1/2 cană zarzavaturi fierte	
Fructe (2-4 porții)	1 porție =	1 fruct mediu (măr, banană, portocală) 	1 ciorchine mijlociu de strugure 	
		1/2 grapefruit 	1/2 cană cireșe 	
		3/4 cană suc 	1 felie medie de pepene 	

Ce se ia în calcul?

- Jumătate de cană de legume și fructe proaspete, congelate sau la conservă reprezintă 1 porție din cele 5 recomandate pe zi. Alege legumele și fructele conservate în suc natural sau apă, fără sare sau zahăr adăugat.
- 30 g de fructe uscate reprezintă 1 porție. Fructele uscate trebuie consumate în timpul meselor, pentru a reduce riscul cariilor dentare.



Exemple de fructe uscate: stafide, smochine, curmale, etc.

- 150 ml suc de fructe, legume sau mixt de acestea. De asemenea, și sucul trebuie consumat în timpul meselor și nu ca gustare între mese, pentru a preveni cariile dentare.
- Se iau în calcul și legumele și fructele congelate, compoturile și conservele, fructele și legumele din supe, paste, tocanе.

Modalități prin care îți poți crește aportul de legume și fructe:

- **La micul dejun** adaugă banane, stafide sau fructe de pădure în cereale, bea un pahar de suc natural, adaugă legume feliate, precum roșii, castraveți, ardei, spanac la omletă sau ouă.
- **La prânz** mănâncă o salată de fructe sau legume, adaugă legume precum castravete, roșii, ardei, salată verde la sandwichuri, mănâncă supă de legume, înlocuiește chips-urile cu un fruct sau sticks-uri din legume (morcov, țelină, castravete).
- **Pentru gustări** mănâncă orice fruct proaspăt sau legumă tăiată în formă de sticks-uri, iar în zilele călduroase poți mânca un bol de fructe sau legume congelate, precum mazăre, struguri sau fructe de pădure.
- **La cină**, adaugă o porție de legume sote, iar la prepararea mâncărurilor adaugă ceapă și usturoi tocate.



Alimentația sănătoasă a adolescenților

3. Sugestii de gustări

Redu consumul de alimente și băuturi bogate în grăsimi, zahăr și sare, precum dulciurile, batoanele de ciocolată, prăjiturile, biscuiții, sucurile carbogazoase îndulcite și chips-urile, care sunt bogate în calorii. Consumul mare de calorii duce la creștere în greutate, suprapondere și obezitate. În continuare îți propunem câteva gustări mai sănătoase.



200 calorii

1 pumn mic de alune, nuci, migdale sau alte fructe oleaginoase fără coajă



120 calorii

6 roșii cherry + 1 felie de pâine cu pastă de brânză



200 calorii

1 pumn mare de semințe de floarea soarelui sau dovleac în coajă



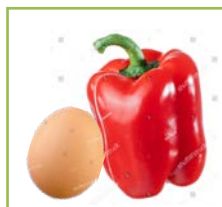
100 calorii

1 iaurt mic (150 g) + 3-4 căpșuni



150 calorii

2 morcovi cruzi tăiați bastonașe sau 2 crenguțe de țelină + 2 linguri de sos (iaurt cu usturoi și castraveți)



120 calorii

1 ou fiert + 1 ardei gras



100 calorii

10 măsline negre sau 15 măsline verzi



100 calorii

1 pumn mic de stafide sau 20 de boabe de strugure (1/2 ciorchine)



4. Pachetul pentru școală

Avantajele pachetului de acasă pentru școală sunt multiple, de la faptul că nu vei pierde pauza așteptând la magazin pentru a-ți cumpăra orice pentru a-ți stăpâni senzația de foame, chiar și cele mai nesănătoase alimente, până la faptul că pachetul de acasă conține alimente proaspete, găsite în siguranță, care te hrănesc și te ajută să te concentrezi în continuare la ore. De asemenea, vei avea mai mult timp să socializezi. Mai mult, poți economisi banii de buzunar, folosind alimente care deja se găsesc în casă. În continuare îți prezentăm câteva idei sănătoase de pachet pentru școală, care conțin aproximativ 400 de calorii per caserolă.



Sandwich cu frunze de spanac, morcov, ridiche și cașcaval

300 calorii

Morcovii se taie fâșii subțiri. Cașcavalul se poate înlocui cu orice brânză. Se poate adăuga și ceapă, după gust.



Sandwich cu ou și legume

250 calorii

Oul se fierbe astfel încât nu fie prea tare. Important este să pui legume din belșug: o variantă poate fi cu roșii, castraveți, ardei, alta cu morcovi, ridichi, salată verde.



Sandwich cu carne și murături

250 calorii

O chiflă unsă cu ketchup sau unt + 50 grame de piept de pui la grătar/cuptor/fiert + 3-4 castraveci murăți

Alimentația sănătoasă a adolescenților

SUGESTII de prânz sănătos la pachet – 400 calorii



Fructe



Legume



Lactate



Cereale integrale



Carne slabă și alternative



Pregătește-ți **APA** pe care o bei.

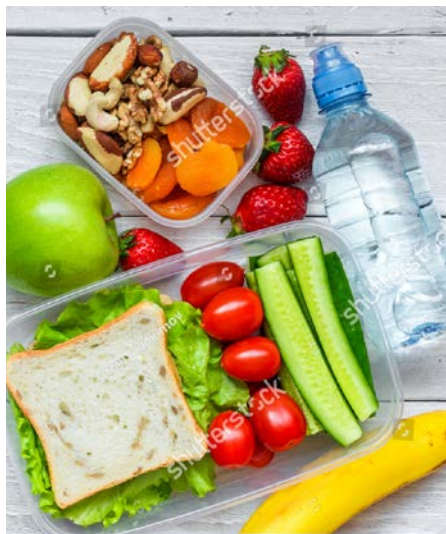


Ține lângă mâncare
un acumulator de
gheață pentru a
o păstra rece.



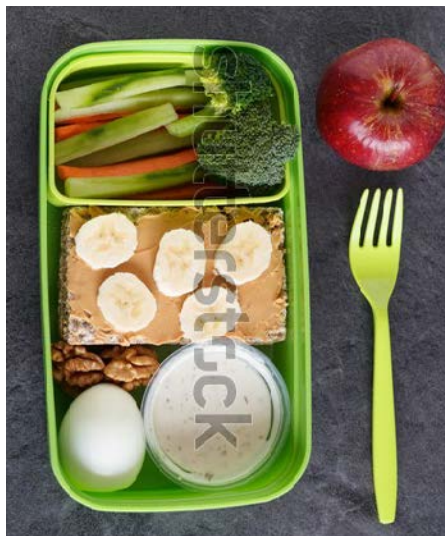
Folosește un termos pentru
a menține mâncarea caldă.

400 calorii



Alimentația sănătoasă a adolescenților

400 calorii

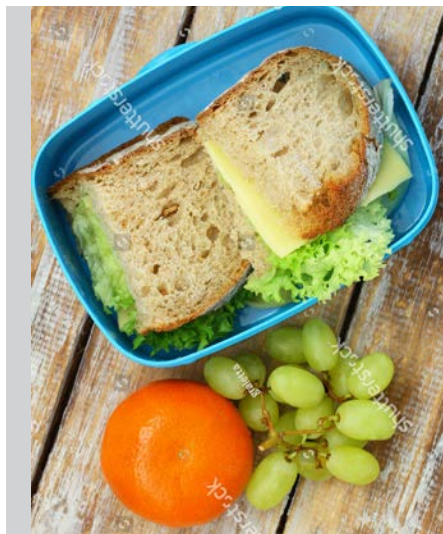




400 calorii



400 calorii





5. Rămâi hidratat

**Recomandarea este să bei
6-8 pahare de fluide pe zi.**



Sucul din fructe nu ar trebui să depășească 150 ml pe zi, ceea ce înseamnă un pahar mic. Apa este cea mai bună și ieftină alegere pentru a-ți stăpâni senzația de sete. Aceasta nu conține calorii sau zahăr care poate duce la apariția cariilor dentare.

Dacă nu îți place apa simplă poți opta pentru apă carbogazoasă sau poți adăuga câteva felii de lămâie. De asemenea, poți fierbe apa și infuza ceai, cafea sau felii de lămâie (fără zahăr adăugat).

În tabelul alăturat poți observa cantitatea de zahăr conținută în cele mai populare băuturi și care ar trebui consumate cât mai rar posibil, iar dedesubt găsești câteva sugestii de băuturi sănătoase.

BĂUTURA	ZAHĂR g/100ml
Coca Cola	
Pepsi Cola	
?	
?	
?	
?	
?	
?	
?	
?	
?	



Limonadă îndulcită
cu puțină miere



Coctail din fructe
infuzate în apă + frunze
proaspete de mentă



Ceai rece cu lămâie +
frunze proaspete de mentă



Alimentația sănătoasă a adolescenților

6. Te simți obosit?

Dacă adesea ești obosit poate fi de vină nivelul scăzut de fier din organism. În special adolescențele sunt la risc pentru pierderea de fier în timpul menstruației. Încearcă să îți iei fierul dintr-o varietate de alimente. Câteva surse importante de fier sunt: carnea, cerealele îmbogățite cu fier și pâinea.

7. Vitamina D

Vitamina D ajută la sănătatea oaselor și a dinților. Cea mai mare parte de vitamina D o luăm de la soare, însă aceasta se găsește și în anumite alimente precum lapte și produse lactate, pește, ouă.

8. Calciul

Calciul ajută dezvoltarea oaselor și dinților. Surse importante de calciu includ laptele și alte produse lactate, legume cu frunze verzi.

9. Limitează timpul petrecut în fața ecranelor

Utilizarea televizorului, tabletei sau telefonului te face să mănânci mai mult, să fii inactiv și să îți reduci somnul. Limitează timpul petrecut în fața ecranelor, cu excepția timpului în folosul școlii, la mai puțin de 2 ore pe zi.

10. Dietele

Dietele care promit o scădere în greutate rapidă, adesea nu sunt echilibrate din punct de vedere nutrițional, aceasta înseamnând faptul că poți pierde din organism vitamine și minerale importante. De asemenea, aceste diete se focusează pe rezultate de scurtă durată, așadar după o perioadă, kilogramele pierdute vor reveni. Înainte să începi să urmezi o astfel de dietă, consultă un nutriționist, iar acesta îți va crea un plan special pentru tine.

11. Tulburările alimentare

Mâncatul te face să te simți anxios, vinovat sau supărat? O tulburare alimentară este foarte impotantă și nu este ceva cu care te poți lupta. Vorbește cu cineva în care ai încredere despre acest aspect, deoarece trebuie să știi că sunt tratamente pentru acestea, iar tu te poți recupera.



Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Str. Universității 13, 720229 Suceava, România

Tel.: +40 230 216 147

Fax: +40 230 520 080

Email: dsdu@usv.ro



PROGRAMUL OPERAȚIONAL COMUN ROMÂNIA-UCRAINA 2014-2020

Titlul proiectului: „Instrumente personalizate în prevenirea diabetului și obezității – un program comun româno-ucrainian de educație în sănătate (PrePOD)“

Editorul materialului: Universitatea „Ștefan cel Mare“ din Suceava

Data publicării: martie 2021

Această publicație a fost produsă cu sprijinul Uniunii Europene. Conținutul acestei publicații intră în responsabilitatea Universității „Ștefan cel Mare“ din Suceava și nu reflectă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene sau a structurilor de management ale Programului Operațional Comun România-Ucraina 2014-2020.

Cod EMS ENI 2SOFT/4.1 /56



Romania-Ucraina
ENI-COOPERARE TRANSFRONTALIERĂ

www.ro-ua.net