

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 adulților



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 adulților



Proiect finanțat de
Uniunea Europeană



Romania-Ucraina
ENI-COOPERARE TRANSFRONTALIERĂ



Proiect implementat de
UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE SUCEAVA

Alimentația sănătoasă a adulților

Alimentația sănătoasă

Alimentația sănătoasă nu presupune ca anumite alimente să fie interzise sau altele obligatorii. Trebuie să existe un echilibru în privința alimentelor din dietă, având drept scop creșterea calității vieții și minimalizarea riscului apariției îmbolnăvirilor.

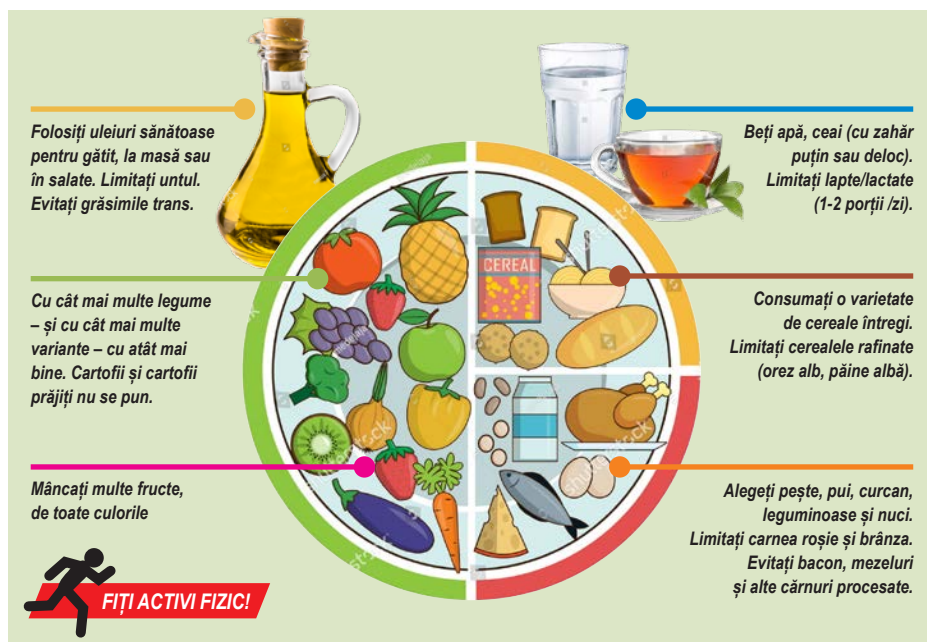
Cu cât varietatea alimentelor consumate este mai mare, cu atât mai mult organismul va primi toate substanțele nutritive de care are nevoie, și, mai ales, vitaminele și mineralele necesare menținerii stării de sănătate.

Reguli generale pentru o alimentație sănătoasă:

1. Respectați cele trei mese principale ale zilei, nu săriți peste micul dejun.
2. Întocmiți zilnic un plan al meselor.
3. Reduceți consumul de grăsimi și de alimente cu conținut crescut de grăsimi precum: mezeluri, unt, margarină, uleiuri, smântână, frișcă, brânzeturi grase, prăjeli, foietaje.
4. Reduceți consumul de dulciuri, sucuri și alte alimente ce conțin zahăr.
5. Consumați alimente care conțin fibre, precum: fructe, legume, cereale integrale, leguminoase.
6. Evitați consumul de alimente prăjite.
7. Preparați alimentele la grătar, fierte, înăbușite sau la cuptor.
8. Consumați sare cu moderație, folosiți condimente și ierburi aromatice pentru aseasonarea mâncărilor.
9. Consumați zilnic 2 litri de apă.
10. Consultați etichetele produselor alimentare pentru a face cele mai bune alegeri. Selectați-le pe cele cu un conținut redus de zaharuri, sare (sodiu), grăsimi saturate și grăsimi trans.

Farfuria sănătoasă

Farfuria alimentației sănătoase este un ghid vizual într-un format simplu, ce oferă un plan pentru alcătuirea unei mese echilibrate și sănătoase, fie că este servită pe o farfurie sau ambalată la pachet. Mărima fiecărei secțiuni sugerează cu aproximație proporția fiecărei grupe alimentare ce ar trebui să se regăsească pe o farfurie cu mâncare sănătoasă.



La alcătuirea unei mese:

- **Jumătate** din alimente trebuie să fie **legume și fructe**.
- **Un sfert** din farfurie trebuie să fie **cereale integrale**, precum grâu, orz, ovăz.
- **Un sfert** din farfurie trebuie să fie **alimente proteice**, precum pește, pui, fasole, mazăre, nuci.

Adăugați **uleiuri vegetale** sănătoase, precum cel de măsline, porumb, floarea soarelui, arahide, pentru gătit și salate.

Alimentația sănătoasă a adulților

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 caloriiile 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 adulților

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, pâstramă, 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, cremwusti, 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

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 măsline + 1 roșie



250 calorii

1 cană de lapte (250 ml), de preferat
semidegresat sau 1 iaurt mic +
1 jumătate de cană de cereale integrale



320 calorii

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



300 calorii

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

Alimentația sănătoasă a adulților

Sugestii de prânz



400 calorii

1 salată grecească (mare) cu 1 roșie +
2 castraveți, ½ ardei gras, ½ ceapă,
5-6 măsline + 1 felie de brânză telemea +
1 ou fiert + 1 felie de pâine



300 calorii

2 ouă sau omletă cu șuncă, ciuperci +
1 lingură de cașcaval ras + 1 roșie +
1 felie de pâine



300 calorii

1 porție de paste fierte cu sos roșu
(200 g) + 1 felie (30 g) de brânză telemea
(rasă sau tăiată cubulețe)



300 calorii

1 ciorbă/supă mare cu orice fel de carne
slabă și multe legume (inclusiv cartof)
cu ardei iute



300 calorii

5-6 ficăței de pui la grătar sau cuptor +
3 linguri de piure de cartofi +
1 salată de varză albă



300 calorii

Carne slabă de porc sau pui cu sos roșu
+ 3 linguri orez fiert + o salată



300 calorii

1 porție de tocăniță de legume cu carne
slabă de orice fel (într-o farfurie de ciorbă)
+ murături sau salată



300 calorii

1 salată (mare): fasole verde, 1 ou fiert,
1 conservă de ton, 6 măsline, 1 cartof
fiert și tăiat cubulețe

Alimentația sănătoasă a adulților

Sugestii de prânz



400 calorii

1 bucată de pește la grătar sau cuptor +
1 cartof copt + 1 salată



400 calorii

1 salată mare: 125 grame de caș +
2 roșii feliate + 5-6 măsline + 1 felie de
pâine, de preferat neagră, intermediară
sau de secară



400 calorii

3 linguri de mămăligă + 100 grame de
brânză de vaci + 3 linguri de smântână



400 calorii

1 porție de saramură de pește + 2 linguri
de mămăligă + ardei iute



400 calorii

1 bucată de pește alb la cuptor sau la grătar
+ 3 linguri de orez (de preferat integral) fiert
+ 3 linguri de legume fierte sau la grătar



400 calorii

1 bucată de pește alb la cuptor +
3 linguri de mămăligă + mujdei de usturoi



1 bucată de carne (pui,
vită, porc) sau pește,
fiartă, la cuptor sau la
grătar



1 garnitură: cartof copt
sau piure/mazăre/fasole
boabe/orez/pâine/
mămăligă



1 salată sau legume fierte
(varză, conopidă, fasole
verde, dovlecel) sau la
grătar (ciuperci, dovlecel,
vinete, ardei gras)

Alimentația sănătoasă a adulților

Sugestii de cină



350 calorii

1 pulpă de pui sau ½ piept de pui + legume gratinate la cuptor (conopidă, dovlecei, vinete sau ciuperci) într-o farfurie de ciorbă



360 calorii

1 bucată de pește la cuptor cu 10 g de unt + legume la grătar sau fierte



300 calorii

1 bucată de mușchi de porc la grătar sau cuptor + 4-5 linguri de varză călită în sos de roșii



320 calorii

1 bucată de carne de vită la grătar sau cuptor + legume la grătar (ciuperci, dovlecei, vânăță) sau fierte (conopidă, fasole verde) + 1 cub de unt



350 calorii

1 salată bulgărească: salată verde + 1 roșie
+ 1 castrevete + $\frac{1}{2}$ ardei gras + 6 măsine
negre + 2 felii de șuncă slabă + 2 linguri de
cașcaval ras + 1 ou fiert



300 calorii

1 piept de pui la grătar sau cuptor +
1 salată mare de varză albă



300 calorii

1 porție de ciorbă de legume cu carne
slabă + ardei iute



300 calorii

1 bucată de pește alb la cuptor cu roșii,
măsline, ciuperci sau alte legume (cono-
pidă, dovlecei, vinete)

Alimentația sănătoasă a adulților

Sugestii de gustări



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)



Exemplu de meniu 1.500 calorii

ZIUA 1

MIC DEJUN		• 250 ml (o cană) apă plată • 1 felie (25 g) pâine, de preferat neagră/ intermediară/de seară • Omletă din 2 ouă + 100 g de ciuperci + ½ linguriță de ulei + sare/piper • 200 g zmeură/afine/căpșuni • Ceai sau cafea neîndulcite
PRÂNZ		• Supă cremă de conopidă din 200 g conopidă + 100 g morcovi + 50 g ceapă + 10 g unt + sare/piper • 200 g mușchi slab de vită la cuptor • 100 g cartof copt
CINĂ		• 1 felie de pâine, de preferat neagră/ intermediară/de seară • Salată bulgărească din 100 g telemea de vacă + 200 g roșii + 100 g ardei gras + 50 g ceapă verde + 1 linguriță ulei, de preferat de măsline

NU UITAȚI! APĂ 1,2 - 2 L/zi

Exemplu de meniu 1.500 calorii

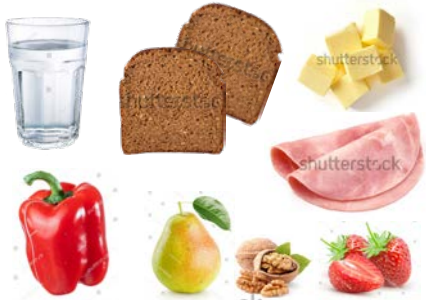
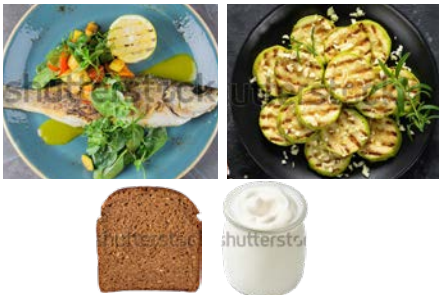
ZIUA 2		
MIC DEJUN		• 250 ml (o cană) apă plată • 2 felii (50 g) pâine, de preferat neagră/ intermediară/de secară • 50 g caș de vacă • 100 g roșii • Salată fructe din 100 g banană + 50 g zmeură + 50 g căpșuni + 10 g nuci
PRÂNZ		• Ciorbă de legume din 100 g morcov + 100 g țelină + 50 g ceapă + sare/piper + 200 ml borș • 100 g pește cod la cuptor • 150 g de orez, de preferat brun
CINĂ		• 1 felie (25 g) de pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • 200 g pulpă slabă de porc • Salată de varză din 200 g varză + 1 linguriță de ulei + zeamă de lămâie + sare/piper • 100 ml vin roșu sec/ suc de fructe natural

NU UITAȚI! APĂ 1,2 - 2 L/zi



Exemplu de meniu 1.500 calorii

ZIUA 3

MIC DEJUN		• 250 ml (o cană) de apă • 2 felii (50 g) pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • 10 g unt • 50 g șuncă • 100 g ardei gras • 200 g salată de fructe din 100 g pară + 100 g căpșuni + 10 g nuci
PRÂNZ		• 1 felie (25 g) de pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • Ciorbă de vacuță din 50 g carne + 100 g morcov + 50 g țelină + 50 g ceapă + borș + sare/ piper + pătrunjel • Paste făinoase, de preferat integrale - 150 g + 100 ml suc de roșii + ½ linguriță de ulei + pătrunjel
CINĂ		• 1 felie (25 g) de pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • 200 g de crap la cuptor • 200 g dovlecei • 250 ml iaurt

NU UITAȚI! APĂ 1,2 - 2 L/zi

Exemplu de meniu 1.500 calorii

ZIUĂ 4		
MIC DEJUN		• 250 ml (1 cană) de apă • 2 felii (50 g) pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • 100 g telemea de vacă • 100 g roșii • 100 g castravete • 1 măr mediu • Ceai sau cafea fără zahăr
PRÂNZ		• 1 felie (25 g) de pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • Supă de legume cu ciuperci din 200 g ciuperci + 100 g morcov + 50 g țelină + 50 g ceapă + sare/ piper + pătrunjel + 2 linguri suc de roșii • 100 g păstrăv la cuptor + lămâie • 100 g de fasole verde sote + mujdei de usturoi
CINĂ		• 1 felie (25 g) de pâine, de preferat neagră/ intermediară/de secară • Salată cu 100 g piept de curcan + 200 g salată verde + 1 linguriță ulei + 50 g ceapă + 5-6 măsline + 4-5 roșii cherry • 250 ml (o cană) iaurt simplu

NU UITAȚI! APĂ 1,2 - 2 L/zi



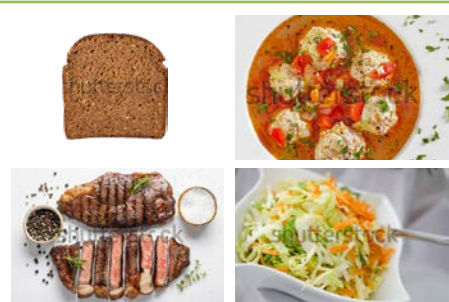
Exemplu de meniu 1.500 calorii

ZIUA 5

MIC DEJUN		• 250 ml (o cană) apă plată • 2 felii (50 g) de pâine, de preferat neagră/ intermediară/de secară • 50 g de mușchi file • 250 ml de iaurt simplu • 1 pară • 20 g semințe de floarea soarelui • Ceai sau cafea neîndulcite
PRÂNZ		• 1 felie de pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • Supă de roșii din 200 g roșii + 100 g morcov + 50 g țelină + 50 g ceapă + 1 linguriță de ulei + sare/ piper + busuioc după gust • 100 g piept de pui fără piele la grătar sau cuptor • 100 g piure de cartofi
CINĂ		• 200 g mămăligă • 100 g brânză de vaci • 30 g smântână • Ceai de plante neîndulcit

NU UITAȚI! APĂ 1,2 - 2 L/zi

Exemplu de meniu 1.500 calorii

ZIUA 6		
MIC DEJUN		• 250 ml (o cană) apă plată • Cereale integrale (3 linguri) - 30 g + 250 ml iaurt + 3 căpșuni • 1 măr • 20 g semințe de dovleac • Ceai sau cafea neîndulciti
PRÂNZ		• 1 felie de pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • 300 ml ciorbă de perișoare • 150 g mușchi de porc la cuptor/ grătar • 100 g salată de varză + 1 linguriță ulei + lămâie
CINĂ		• 1 felie de pâine, de preferat neagră/ intermediară/de secară • Salată de ton din salată verde + 1 roșie + 150 g ton + 1 linguriță de ulei + 3-4 măsline • 200 ml iaurt

NU UITAȚI! APĂ 1,2 - 2 L/zi



Exemplu de meniu 1.500 calorii

ZIUA 7

MIC DEJUN		• 250 ml (o cană) apă plată • 2 felii (50) pâine, de preferat neagră/ intermediară/ de secară • 20 g unt • 50 g gem de casă • 2-3 caise • Ceai sau cafea neîndulcite
PRÂNZ		• 1 felie de pâine, de preferat neagră/ intermediară/de secară • O porție de ciorbă de dovlecei cu lapte bătut din 100 g morcov + 100 g dovlecei + 50 g ceapă + 50 g țelină + 50 ml lapte bătut + sare/piper • 150 g macrou la cuptor • 100 g amestec de legume sote
CINĂ		• 200 g paste fierte, de preferat integrale • 30 g telemea • 50 ml sos de roșii cu busuioc • 200 ml iaurt simplu

NU UITAȚI! APĂ 1,2 - 2 L/zi

Alimentația sănătoasă a adulților

Sfaturi pentru a găti sănătos acasă

1. Folosiți ingrediente sănătoase, proaspete.

Adăugarea zahărului în dulciuri și prăjituri nu contribuie la menținerea sănătății. De asemenea, sarea în exces poate duce, în timp, la probleme de sănătate.

Astfel, zahărul și sarea adăugate în exces pot face mâncarea gătită acasă nesănătoasă. Așadar, pentru a păstra savoarea mâncării, înlocuiți sarea și zahărul cu condimente naturale și mirodenii.



2. Nu vă complicați.

Sotați, coaceți sau pregătiți la grătar legumele, pregătiți peștele și puiul la grătar sau cuptor, adăugați condimente naturale, mirodenii (exclus *Vegeta* sau *Delikat*) sau sosuri sănătoase.

Gătirea simplă poate fi rapid și gustoasă.





3. Gătiți mai mult decât consumați la o masă.

Mâncarea rămasă poate fi folosită la o altă masă rapidă și ușoară de a doua zi.

Spre exemplu, atunci când gătiți orez sau paste, gătiți o cantitate dublă și păstrați-o la frigider, deoarece vă va asigura o masă gătită la îndemână.



4. Înlocuiți alimente și ingrediente pentru o masă mai sănătoasă

Înlocuiți sarea cu ceapă și usturoi.

Reduceți zahărul din rețetele în care este folosit în cantități mari.

Reduceți consumul de carne și creșteți consumul de legume.

Alegeți alimentele neprocesate, înlocuind făina albă cu cea integrală.



Alimentația sănătoasă a adulților

5. Faceți-vă provizii cu alimentele consumate cel mai des

Ingrediente precum orez, paste făinoase, ulei, condimente sunt cele mai des folosite.



Legumele congelate vă pot ajuta atunci când doriți să pregătiți o masă rapidă și sănătoasă.







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

Sursă imagini: Shutterstock

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