

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 copiilor



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 copiilor**



Proiect finanțat de  
Uniunea Europeană



**Romania-Ucraina**  
ENI-COOPERARE TRANSFRONTALIERĂ



Proiect implementat de  
UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE SUCEAVA

## Alimentația sănătoasă a copiilor

# De ce este important să mănânci corect?

**Alimentația sănătoasă are multiple beneficii. Atunci când mănânci corect: dormi mai bine, ai mai multă energie și te poți concentra mai bine, toate acestea ducând la o viață mai sănătoasă și fericită.**

**Atunci când copiii și tinerii se hrănesc sănătos**, aceștia primesc nutrienții esențiali de care au nevoie pentru o creștere și dezvoltare normală. De asemenea, printr-o alimentație sănătoasă se dezvoltă abilitățile sociale și o relație bună cu mâncarea.

Copiii și tinerii activi, care au o alimentație sănătoasă, tind:

- să aibă o greutate corporală normală;
- să se simtă mai bine în propriul corp;
- să fie plini de energie și activi;
- să aibă oase și mușchi mai puternici;
- să își îmbunătățească activitatea fizică și sănătatea mintală.

**Copiii și tinerii înfomețați sau care au o alimentație nesănătoasă** (ex.: au un cosum ridicat de alimente și băuturi bogate în calorii, grăsimi, zahăr și/sau sare, adesea purtând numele de „junk food”, precum chip-suri, dulciuri, băuturi îndulcite) tind:

- să fie iritabili, indispuși sau chiar agresivi;
- să fie incapabili să se concentreze și să îndeplinească sarcinile cerute;
- să aibă mai puțină energie pentru activitățile zilnice;
- să fie neinteresati la ore ducând la rezultate școlare mai slabe;
- să aibă un risc mai mare de a dezvolta diferite afecțiuni, precum afecțiuni dentare, afecțiuni cardiovasculare, diabet zaharat de tip 2, hipertensiune arterială, anumite tipuri de cancer, depresie, supra-pondere sau obezitate.

# Alimente benefice pentru copilul 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 (%) |
|----------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>1-3 ani</b>                               | 1.300                       | 13-15                   | 53-55                  | 30-33                 |
| <b>4-6 ani</b>                               | 1.700                       | 13-14                   | 54-55                  | 30-33                 |
| <b>7-10 ani</b>                              | 2.400                       | 13                      | 55                     | 32                    |
| <b>Băieți 11-14 ani</b>                      | 2.700                       | 13                      | 55                     | 32                    |
| <b>Fete 11-14 ani</b>                        | 2.200                       | 13                      | 55                     | 32                    |
| <b>Băieți 15-18 ani</b>                      | 2.800                       | 13                      | 55 - 56                | 31 - 32               |
| <b>Fete 15-18 ani</b>                        | 2.400                       | 13                      | 55 - 56                | 31 - 32               |
| <b>Bărbați adulți (activitate medie)</b>     | 2.900                       | 13                      | 58                     | 30                    |
| <b>Femei adulte (activitate medie)</b>       | 2.200                       | 13                      | 58                     | 30                    |
| <b>Femei gravide (ultimele 5 luni)</b>       | + 350                       | 15                      | 57                     | 28                    |
| <b>Femei care alăptează (primele 6 luni)</b> | + 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 caloriiile suplimentare se pot depozita sub formă de grăsime și în timp, acest lucru poate duce la creștere în greutate.

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 copiilor

# 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<br>(consum frecvent)                                                                                                                                                                                                                                                                           | NERECOMANDATE<br>(consum rar sau<br>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, păstramă, 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                                                                                                                    |

# Ce este alimentația sănătoasă?

**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.**

Mâncând 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.

## 5 Grupe de alimente

### Legume și fructe



### Cereale



### Fructe de mare și carne



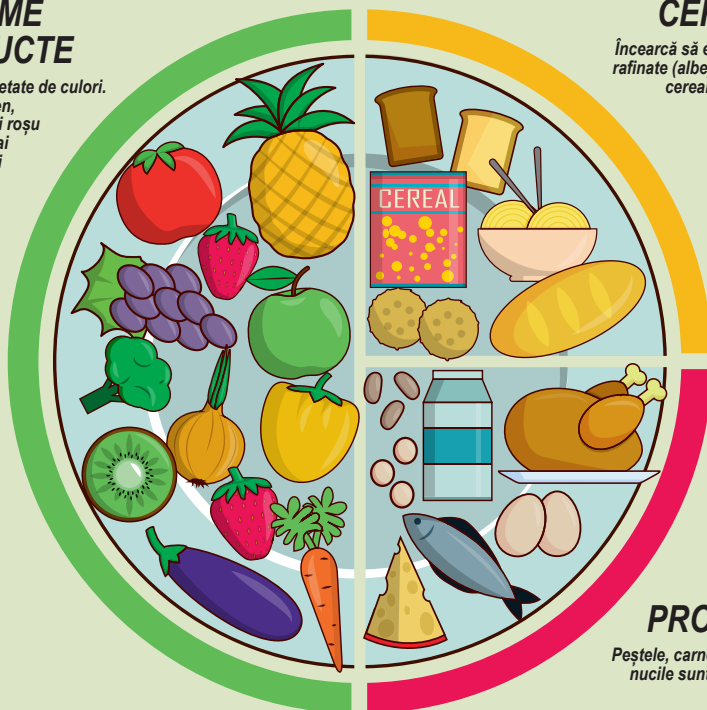
### Lactate



# Farfuria sănătoasă pentru copii

## 50% LEGUME ȘI FRUCTE

Alege o varietate de culori.  
Verde, galben,  
portocaliu și roșu  
sunt cele mai  
bune alegeri



## 25% CEREALE

Încearcă să eviți cerealele  
rafinate (albe) și să preferi  
cerealele integrale.

## 25% PROTEINE

Peștele, carnea de pasăre,  
nucile sunt surse ideale  
de proteine.

### LEGUME

Alege o  
multitudine de  
culori și încercă  
sortimente noi.  
Umple jumătate  
din farfurie cu  
fructe și legume.

### FRUCTE

Fructele sunt bune  
pentru tine!  
Fructele înghețate  
sunt adevărate  
delicii.  
Fructele întregi  
sunt mai bune  
decât sucul.

### CEREALE

Alege ca cerealele  
pe care le mănânci  
să fie integrale.  
Veste bună:  
popcornul este  
cereală integrală.  
Încearcă cereale,  
pâine și paste  
integrale.

### PROTEINE

Evită crochetele  
de pui, hot dog.  
sau hamburgers.  
Alege variante mai  
sănătoase: nucile  
fasolea, mazărea,  
soia, fructele de  
mare, ouăle și  
carnea slabă sunt  
alegeri bune.

### LACTATE

Copiii au mare  
nevoie de calciu.  
Alege lactatele  
semidegresate.

## Cum să alegi sănătos?

**NU MÂNCA ASTA!**



*Pâine albă*



*Orez alb*



*Crochete  
de pește*



*Coaste*

**Sărace  
în fibre**

**Bogat  
în zahăr**



**Băutură  
carbogazoasă  
sau orice suc  
necarbonat,  
dar cu arome  
artificiale**

**Uleioase**

**Bogate  
în grăsimi**



*Pizza*

**Mâna ta te poate  
ajuta să măsoari  
corect porțiile  
de alimente pe  
care le mănânci**



**O palmă**  
Cantitatea  
pentru  
carne



**Un pumn**  
Cantitatea  
pentru orez,  
pește și  
cereale gătit



## MÂNĂNCĂ ASTA!



**Un deget mare**  
Cantitatea  
de brânză



**Un vârf de  
deget mare**  
Cantitatea  
de unt

## Alimentația sănătoasă a copiilor

# Gustări sănătoase

**Gustările sănătoase îi ajută pe copii să își stăpânească foamea până la următoarea masă, beneficiind totodată și de alimente variate. Atunci când ești prea ocupat, obosit sau plictisit tinzi să alegi alimente mai puțin nutritive pentru gustare. Urmărește exemplele de mai jos și îți poți crea propriile gustări sănătoase.**

### 10 IDEI DE GUSTĂRI SĂNĂTOASE



Fruite de pădure înghețate + Lapte = Smoothie



1/2 Banană + Nuci



Felii de măr + Migdale



Țelină + Unt de arahide



Felii de pară + Brânză



Mango + Iaurt grecesc



Piersici + Brânză de vaci



Morcovi + Pastă de năut



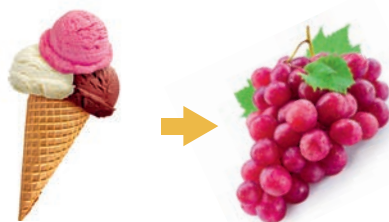
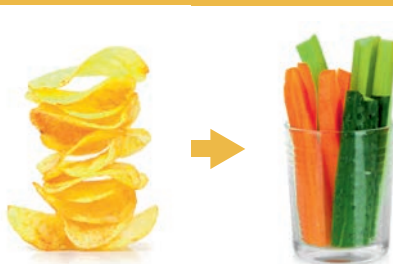
Mazăre + Iaurt



Castravete + Șuncă + Biscuiți



## ÎNLOCUIREA ALIMENTELOR



## Alimentația sănătoasă a copiilor

# Prânzul sănătos la pachet

**Prânzul la pachet pentru copii și tineri este deosebit de important, deoarece furnizează energia și substanțele nutritive de care aceștia au nevoie atât pentru timpul liber, cât și pentru temele și lecțiile de după școală.**

Pregătirea unui prânz sănătos și hrănitor la pachet zilnic poate părea dificilă, însă, îți vom prezenta câteva idei de prânz sănătos pe care le vei adora. În pregătirea pachetelor nu folosi dulciuri, prăjituri sau chipsuri.

Amintește-ți că, indiferent cât de echilibrat nutrițional este prânzul tău, nu vei beneficia de nicio valoare nutritivă dacă rămâne nemâncat. Uite câteva sfaturi pentru a te asigura că prânzul tău arată bine și este perfect pentru a fi mâncat:

### Păstrează-l la rece

Puține școli au frigider pentru pachetele de prânz, așa că folosește mini-răcitoare pentru pachete sau îngheață o sticlă cu apă pe care o vei păstra în pachet astfel menținând prânzul rece.

### Evită sandwichurile de la care te poți murdări

Așază legumele umede, precum feliile de roșii între celelalte ingrediente principale și folosește salată pentru a proteja pâinea.

Pregătește fructele și legumele astfel încât să fie ușor de mâncat

Taie-le în bucăți, sticksuri sau diferite forme.

### Fă-l distractiv

Decorează pungile sau caserolele cu autocolante, abțibilduri sau desenează fețe amuzante pe fructe, precum banane sau portocale, a căror coajă este îndepărtată înainte de a fi consumate. Aduagă servețele viu colorate și tacâmuri.

### Decide!

Decide ce vrei să mănânci la prânz pentru următoarea zi, astfel încât să te asiguri că ai toate ingredientele.

**În continuare sunt prezentate idei sănătoase de prânz la pachet, care conțin aproximativ 400 de calorii per caserolă.**



# 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



## 400 calorii



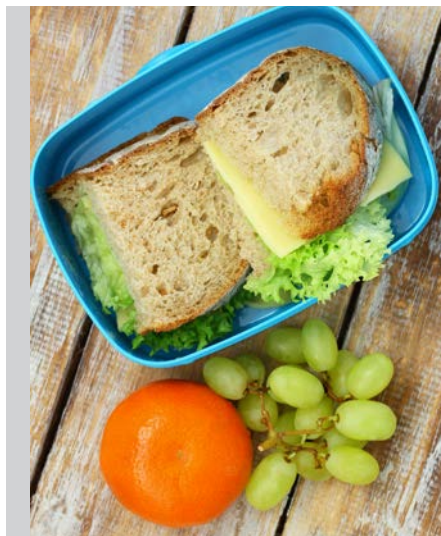


## 400 calorii





## 400 calorii





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](mailto: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](http://www.ro-ua.net)