

## "Alimentația sănătoasă Ghid pentru Energie și Vitalitate"



Alimentația sănătoasă îți oferă energia de care ai nevoie, îți îmbunătățește concentrarea, susține dezvoltarea și previne problemele de sănătate.

### Principii de bază ale alimentației sănătoase

- Varietate** *Include diferite grupe alimentare, de la fructe și legume la proteine și carbohidrați complecși*
- Echilibru** *Nu e nevoie să elimini complet anumite alimente, ci să echilibrezi mesele, astfel încât să obții toate substanțele nutritive*
- Moderație** *E ok să te bucuri de ceva dulce din când în când, dar să păstrezi un echilibru zilnic.*

## Grupuri alimentare esențiale și beneficii pentru sănătate

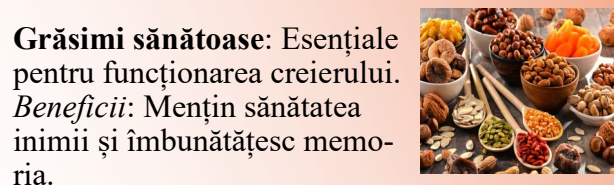


**Fructe și legume:** Sunt pline de vitamine, minerale și fibre.  
*Beneficii:* Îmbunătățesc imunitatea, energia și pielea.

**Proteine:** Ajută la formarea mușchilor și la regenerarea celulară.  
*Beneficii:* Energie constantă și creștere sănătoasă.



**Carbohidrați complecși:** Sursă principală de energie.  
*Beneficii:* Oferă energie de lungă durată și ajută la concentrare.



**Grăsimi sănătoase:** Esențiale pentru funcționarea creierului.  
*Beneficii:* Mențin sănătatea inimii și îmbunătățesc memoria.



**Apa:** Hidratarea este cheia unei stări de bine, ajutând la transportul nutrienților și menținând funcțiile organelor.  
*Recomandare:* Bea apă în loc de băuturi carbogazoase!

## Alimente de evitat sau de consumat cu moderație



**Băuturi carbogazoase și energizante:** Conțin mult zahăr și pot duce la probleme dentare și scăderea energiei.

**Fast-food și alimente procesate:** Conțin grăsimi saturate și multă sare, ceea ce poate afecta sănătatea pe termen lung.



**Dulciuri procesate:** Au multe calorii goale, care nu oferă nutriție și pot crește pofta de mâncare nesănătoasă.

## Ideii de mese sănătoase și gustări pentru liceeni

### Mic dejun:

- Ovăz cu fructe proaspete și nuci.
- Smoothie din spanac, banană și lapte vegetal.

### Prânz:

- Salată cu piept de pui, legume, brânză feta și quinoa.
- Wrap cu hummus, avocado și legume proaspete.

### Gustări sănătoase:

- Fructe proaspete, nuci, iaurt grecesc.
- Bețișoare de morcov și castravete cu hummus.

### Cină:

- Paste integrale cu sos de roșii și legume.
- Pește la grătar cu garnitură de legume.

## Cum să faci alegeri sănătoase la școală și în oraș

### Ghid de comandat inteligent

Atunci când mănânci la restaurant sau coman-  
dă rapid, caută preparate gătite, la grătar, sau  
pe bază de legume.  
Evită mâncărurile prăjite.

### Alege gustări mai sănătoase

Înlocuiește chipsurile și produsele de patiserie  
cu fructe, iaurt sau nuci.

### Sfaturi pentru planificarea meselor și a gustărilor

#### Pregătirea alimentelor

Prepară gustările în avans pentru a evita tenta-  
țiile nesănătoase.

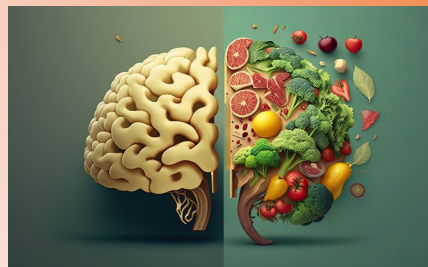
#### Mese regulate

Încearcă să mănânci la ore regulate pentru a  
menține energia constantă pe parcursul zilei.

#### Evită să sari peste mese

Păstrează energie pentru studii și activități  
printr-un aport constant de nutrienți.

## Cum influențează alimentația sănătatea mentală și performanța academică



### Concentrare și memorie

Explică legătura dintre alimentația sănătoasă și  
capacitatea de concentrare, claritate mentală și  
memorie.



### Starea de spirit

Anumite alimente (ca fructele de pădure, nucile  
și peștele) susțin sănătatea creierului și pot redu-  
ce stresul.



**Profesor Stanciu Ioana Loredana**  
**Elevii clasei 10S8**

## Construiește un stil de viață sănătos!



**COLEGIUL ECONOMIC „VIRGIL MADGEARU”,  
MUNICIPIUL PLOIEȘTI**

Str.Rudului, nr.24, Municipiul Ploiești, jud.  
Prahova, Tel. 0244/542341; Fax 0244/543794  
e-mail: [colegiul.madgearu.ploiesti@gmail.com](mailto:colegiul.madgearu.ploiesti@gmail.com);  
site: <http://cevmpl.ro>