

## FARFURIA CU HRANĂ SĂNĂTOASĂ

Fruite și legume



Pâine, orez,  
cartofi, paste



Carne, pește,  
ouă, leguminoase



Lapte  
și produse lactate



Mâncăruri și băuturi  
bogate în zahăr și/sau grăsimi



**O alimentație rațională și echilibrată include următoarele grupe de produse alimentare recomandate:**

- I. *Pâinea, cerealele, orezul și pastele integrale*** (cu bob întreg de grâu) care conțin fibre alimentare, vitaminele B1, riboflavină, acid pantotenic, acid folic, B6, E precum și săruri minerale (cupru, magneziu, zinc, fier, seleniu, etc.).

Dacă copilului Dvs. nu îi este pe plac pâinea integrală, încercați să o includeți în meniu treptat. De exemplu – la pregătirea unor sandwich-uri, tartine, etc. utilizați o felie de pâine integrală și una de pâine albă.

- II. *Legumele și fructele*** reprezintă cea mai importantă sursă de vitamine, substanțe minerale și fibre alimentare. Aceste produse nu trebuie să lipsească niciodată de la masă! Se recomandă un consum zilnic de minim 5 porții pe zi în formă proaspătă, congelată sau conservată.

Dacă copilului Dvs. nu îi sunt pe plac fructele și legumele încercați câteva trucuri: preparați sucuri proaspete și salate împreună cu copiii; „ascundeți” legumele în supe, ciorbe, sosuri preferate de copii; înlocuiți dulciurile preferate cu deserturi și salate din fructe; „deghizați” fructele și legumele sub diverse forme (animăluțe, flori, etc.).

- III. *Carnea, peștele și preparatele acestora*** conțin proteine de calitate superioară, vitamine (mai ales din grupul B) și substanțe minerale (fier, magneziu, zinc, fosfor, potasiu, etc.). Peștele are o valoare nutritivă deosebită și conține un aport crescut de iod, precum și acizi grași polinesaturați (linoleic, linolenic, arahidonic).

Se recomandă un consum de carne de pește minim de 2 ori pe săptămână. De asemenea, se recomandă consumul de carne albă (de pasăre) și excluderea din meniu a cărnii roșii și procesate (salamuri, crenvuști, parizer, mezeluri cu carnea mărunțită, etc.)

- IV. *Laptele și derivatele acestuia*** reprezintă cea mai bună sursă alimentară de calciu, conțin proteine de calitate superioară care au în compoziție toți aminoacizii esențiali, precum și vitamine hidrosolubile din complexul B (în special riboflavină) și vitamine liposolubile (D și A).

Se recomandă lapte și produse lactate cu un conținut scăzut de grăsimi (lapte semidegresat). Pentru școlari se recomandă a consuma un pahar de lapte de 2 ori pe zi (dimineața și seara) preventiv fiert, deoarece laptele nefiert poate conține germeni și bacterii periculoase pentru sănătate.

- V. *Ouăle (de găină, prepeliță)*** sunt importante în alimentația copiilor prin faptul că conțin vitamine liposolubile (A, D, E, K) și hidrosolubile (complex B), proteine de calitate superioară, săruri minerale (fosfor, fier, calciu, fier) în special în gălbenuș.

Nu se recomandă consumul de ouă de rață și gîscă încât acestea pot fi infestate cu diverse bacterii. De asemenea, este important să fiți cât mai precauți la apariția diferitor simptome (cutanate, respiratorii, digestive, etc.) ce pot surveni în rezultatul consumului de ouă, încât acestea bat alarma alergiei la ouă!