

Ghid pentru o alimentație sănătoasă în familie



Poftă bună!

O masă echilibrată, sănătate zi de zi



Osakidetza



Înregistrarea bibliografică a acestui ghid este disponibilă în catalogul Bibliotecii generale al Guvernului Basc pe:
www.katalogoak.euskadi.eus/cgi-bin_q81a/abnetclop?SUBC=VEJ/J0001

Ediție:	1 martie 2021
©	Administrația Comunității Autonome Basce Departamentul de Sănătate
Cantitate exemplare:	Tiraj 1020
Editor:	Serviciul Central de Publicare al Guvernului Basc Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Autori:	Departamentul de Sănătate. Îngrijire Și Promovare Aitziber Benito, Beatriz Nuin, Jon Sorarrain
Traducere și adaptare:	Biltzen / Binari comunicaci3n
Design și punere în pagină:	xb comunicaci3n gráfica
Tipărire:	GRÁFICAS INGUGOM, S.L.
ISBN:	978-84-457-3589-3
Depozit legal DP:	LG G 15-2021

Ghid pentru o alimentație sănătoasă în familie



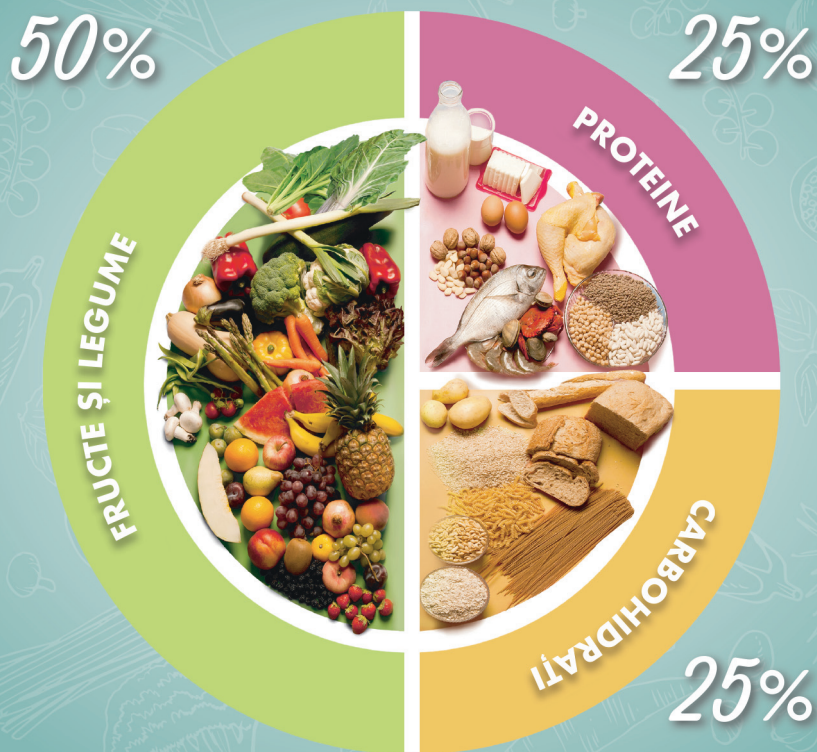
Poftă bună!
O masă echilibrată, sănătate zi de zi



Serviciul Central de Publicare al Guvernului Basc

Vitoria-Gasteiz, 2020

O masă sănătoasă



Țineți cont de aceste proporții pentru a pregăti micul dejun, prânzul sau cina

O alimentație sănătoasă garantează creșterea nivelului de performanță la locul de muncă sau la școală cât și mai multă energie în vederea realizării activităților voastre zilnice. Pentru a avea o alimentație sănătoasă, aveți la dispoziție modelul "Mesei sănătoase".

În acest scop, trebuie doar să aveți grijă ca jumătate din **ceea ce mâncați zi de zi** să fie **fructe și legume**, un sfert să fie **hidrați de carbon sau carbohidrați** și restul, **proteine sănătoase**.

Străduiți-vă să mențineți acest echilibru zi de zi!



1. Fructe și legume

Alegeți un curcubeu de fructe și legume în fiecare zi. Cu cât mai multe culori și **soiuri**, cu atât mai bine.

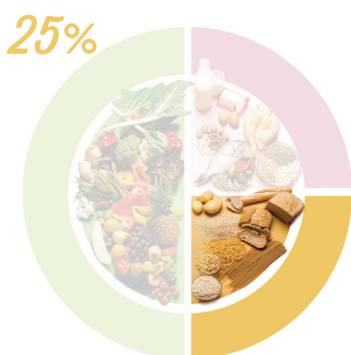
Astfel, fructele și legumele de sezon sunt cele mai benefice.

2. Cereale și cartofi

Este foarte important ca orezul, ovăzul, grâul, porumbul sau alte cereale sau produse derivate (pâine, spaghete etc.) pe care le mâncăm să fie **integrale** întrucât conțin **fibră, fier și vitamina B**.

Cerealele rafinate, ca de exemplu, pâinea sau orezul alb, au un conținut redus de fibră și au un efect similar cu cel al zahărului, și anume, creșterea la maxim al nivelului de glucoză în sânge. Drept urmare, este necesară reducerea consumului său.

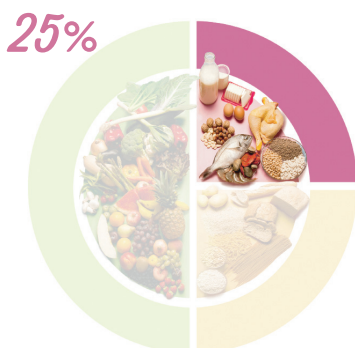
Cartofii, deși sunt legume, se includ în acest grup deoarece conțin un nivel ridicat de hidrați de carbon.



3. Alimente bogate în proteine

Alegeți, în măsura în care este posibil:

- **Legume** (linte, năut, fasole, soia...).
- **Pește** (atât slab cât și gras).



- **Carne albă** (pui, curcan, iepure...)
- **Nuci.**

Trebuie să consumați aceste alimente în mod alternativ pe parcursul săptămânii. Dacă veți combina consumul **legumelor** cu cel al cerealelor (de exemplu, linte sau năut cu orez) rezultatul va fi un conținut superior de proteine de o calitate superioară.

Dacă nu aveți probleme de sănătate, puteți mânca **un ou** pe zi. Este recomandat să includeți în meniu **pește gras** (hamsii, sardine, scrumbii, ton, macrou, somon etc.). Nu uitați de copiii cu vârsta sub 12 ani care trebuie să mănânce o cantitate limitată de carne de specii contaminate cu mercur (pește spadă, rechin, ton roșu, știucă) , și anume, 50g / săptămână sau 100g /2 săptămâni.

Nucile reprezintă de asemenea, o sursă de proteine demnă de luat în seamă, deoarece sunt foarte gustoase și hrănitoare. Alegeți-le pe cele fără adaos de sare.

În ceea ce privește **produsele lactate**, străduiți-vă să mâncați doar 1 sau 2 pe zi, alegându-le mereu pe cele naturale dat fiind că celelalte conțin cantități excesive de zahăr.

Străduiți-vă să nu mâncați carne roșie decât în mod ocazional.

4. Uleiuri și grăsimi

Folosiți în primul rând **ulei de măsline virgin sau alte tipuri de uleiuri virgine** (nerafinate) pentru a găti, sau când stați la masă, pentru salate sau pâine prăjită.

Reduceți consumul de unt și margarină.

Evitați să gătiți sosuri excesiv de grase: cu smântână, unt, grăsime etc. .





5. Apă

Alegeți întotdeauna apa precum băutura principală.

Evitați consumul băuturilor cu adaos de zahăr (sucuri de fructe, băuturi răcoritoare, gazoase, băuturi energetice, ceaiuri îndulcite etc.).

Minorii nu trebuie să consume băuturi care conțin cafeină.



6. Sare

Reduceți consumul de sare la o linguriță pe zi și asigurați-vă că este iodată.



7. Zahăr

Atât timp cât veți ține cont de aceste recomandări, corpul va obține cantitatea necesară de zahăr, întrucât nu este sănătos să-i dăm mai mult de atât. Dimpotrivă, **este foarte nociv pentru sănătate**. Excesul de zahăr în alimentație se asociază cu **creșterea în greutate, diabetul sau cu bolile cardiovasculare**. În plus, prezintă un mare risc în ceea ce privește apariția **cariilor**.

Există două moduri de a consuma zahăr în dieta de zilnică. Unul este conștient și constă în adăugarea zahărului direct din borcan, cantitate care se poate reduce sau elimina.

Celălalt mod este inconștient, și anume, de a consuma **zahărul conținut de către multe alimente și băuturi** pe care le consumăm de obicei; de exemplu, băuturile cu adaos de zahăr, alimentele prelucrate, precum cerealele de la micul dejun, produsele semipreparate, aperitivele, sosurile, produsele de panificație fină și deserturile lactice.

Este posibilă cunoașterea cantității de zahăr conținută de către un produs prin **revizuirea listei sale de ingrediente**. Ingredientele apar în funcție de cantitatea conținută, în ordine descrescătoare. Drept urmare, evitați consumul produselor în a căror listă de ingrediente zahărul apare pe primul sau al doilea loc.

Țineți cont de faptul că zahărul poate apărea sub denumiri diferite. Astfel, poate fi prezent printre ingredientele alimentelor ambalate sub numele de: zahăr brun sau trestie de zahăr, glucoză, fructoză, zaharoză, dextroză, maltoză, zahăr invertit, miere, suc de fructe concentrat, nectar de agave, suc de fructe sau de trestie, siropuri de fructe, sirop de malț sau de melasă etc. .

Prânzul și gustarea de după-amiază

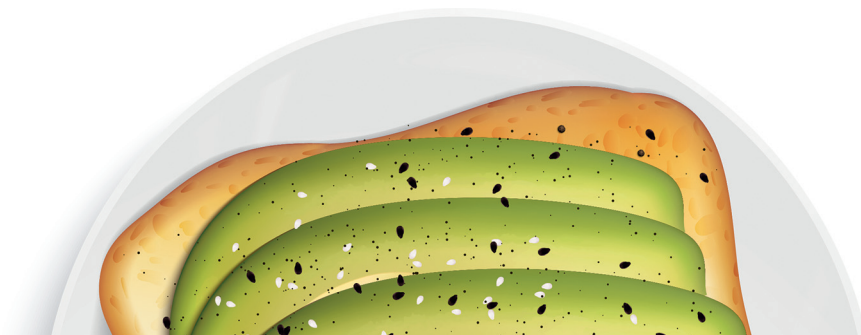
Prânzul și gustarea de după-amiază pot include alimentele care vă lipsesc într-o anumită zi pentru a putea completa proporțiile unei mese echilibrate.

În mod ideal, puteți mânca **un fruct sau o legumă** (un fruct întreg sau în bucăți, salată de fructe, smoothie de fructe sau de legume fără adaos de zahăr, morcov sau țelină feliată sau orice alte legume).

Dacă vă este foame în continuare, puteți adăuga proteine sau hidrați de carbon. Următoarele opțiuni sunt cele mai sănătoase:



- Nuci.
- Sandviș de pâine integrală cu alimente precum: roșii, salată verde, avocado, brânză, ou fiert sau omletă, somon, hummus...
- Iaurt natural (fără zahăr). Astfel, în cazul în care doriți să-l îndulciți, puteți controla cantitatea de zahăr pe care o veți adăuga.
- Turte / prăjituri cu cereale fără zahăr.
- **Orice altă opțiune inclusă în "Masa sănătoasă "Puteți găsi mai multe opțiuni la secțiunea „Rețete” ."**



În cazul în care doriți să includeți și ciocolata în menu, este important să o alegeți pe cea cu un procentaj de cacao de cel puțin 75%, întrucât conține mai puțin zahăr.

Străduiți-vă să nu mâncați între mese, mai ales dacă este vorba despre alimente care nu figurează în "Masa sănătoasă".

Produsele precum cele de panificație fină, biscuiți, băuturi îndulcite (sucuri, smoothies de ciocolată, iaurturi lichide etc.), mezeluri (șuncă presată, salam, parizer etc.) ar trebui să fie incluse în gustarea de după-amiază numai și numai în mod ocazional.





FOARTE IMPORTANT!

Evitați consumul zilnic al următoarelor produse:

- **Produse semipreparate** gata pentru consum (pizza, plăcintă cu carne sau pește, crochete, supe, etc.).
- **Băuturi îndulcite:** sucuri de fructe conservate, băuturi răcoritoare, smoothies sau iaurturi lichide, etc. .
- **Dulciuri, produse de panificație fină și biscuiți.**
- **Aperitive sărate.**
- **Carne roșie și carne prelucrată:** cârnați, mezeluri, slănină etc. .
- **Alimente prăjite:** alege alte moduri de a le găti: prin fierbere, la grătar, la cuptor etc. .

Alcool

Dacă ești minor, să nu bei niciodată alcool.

Nici măcar să nu-l guști, chiar dacă ceilalți te îndeamnă să bei, cu ocazia unei aniversări.

Dezvoltarea ta la nivel neurologic încă nu s-a terminat și din acest motiv, alcoolul are consecințe nefaste asupra creierului tău. O dată ce începi să bei alcool, pe lângă răul în sine pe care ți-l face (prejudicii fizice, emoționale și sociale) este foarte probabil să începi să consumi și alte substanțe adictive și nocive pentru sănătatea ta.

Dacă ești major, încearcă să eviți consumul de alcool.

Nu s-a demonstrat științific faptul că alcoolul este benefic pentru sănătatea ta. Dimpotrivă, consumul său este asociat cu multe boli grave și situații nedorite.

Mersul la cumpărături și gătitul, oportunități de a petrece timp în familie

Adulții îi puteți încuraja pe cei mici să participe la elaborarea meniurilor zilnice cât și la gătitul lor.



De asemenea, minorii pot colabora în ceea ce privește **mersul la cumpărături**, astfel vor putea să învețe să citească etichetele produselor și să aleagă alimentele cele mai sănătoase: cele ce conțin mai puțin zahăr, sare și grăsimi sau uleiuri vegetale parțial hidrogenate.

Atunci când stați la masă, închideți televizorul, calculatorul, telefonul mobil sau oricare alt aparat.

Să alegeți alimente sănătoase și să vă așezați la masă alături de persoanele apropiate este cel mai de preț cadou pe care vi-l puteți face vouă înșivă pentru a vă simți mai bine și pentru a vă bucura de o sănătate mai bună.

Copiii pot prezenta **variații în legătură cu pofta de mâncare**, în funcție de diferitele faze de dezvoltare în care se află. În unele etape, creșterea staționează sau este mai lentă, așadar, cerințele nutriționale sunt mai reduse. Dimpotrivă, în alte faze, copiii mănâncă cu mare poftă și mai mult, dat fiind că organismul are nevoie de cantități superioare de nutrienți pentru a crește. Este necesar să înțelegem și să acceptăm această situație. Părinții care se preocupă în exces de acest aspect pot contribui la crearea unei dependențe nesănătoase, în timp ce mâncatul ar trebui să fie un act normal și plăcut.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Serviciul Central de Publicare al Guvernului Basc

The background is a solid teal color. It is filled with numerous white line-art illustrations of various fruits and vegetables, including lemons, limes, bell peppers, mushrooms, carrots, and leafy greens. The illustrations are scattered across the page, creating a pattern of fresh produce. The text 'Poftă bună!' is centered in the middle of the page in a white, cursive font with a slight drop shadow.

Poftă bună!