

# Alimentație sănătoasă

*De ce mâncăm? Este o întrebare pe care poate că până acum nu ți-ai pus-o, dar hai să găsim răspunsul. Mâncarea pe care o consumăm ne ajută să avem energia necesară pentru a desfășura activitățile dintr-o zi, de exemplu să alergăm, să ne jucăm, dar și pentru activități precum cititul, scrisul și multe altele.*

Un sandviș este alcătuit din pâine, legume, brânzeturi și produse din carne, fiecare cu gustul lor. La fel, un aliment este alcătuit din substanțe extrem de mici numite **NUTRIENȚI**. Nutrienții sunt substanțe din alimente pe care organismul nostru le folosește pentru a funcționa. Necesarul tău de nutrienți este influențat de mai mulți factori, precum vârsta, stadiul de creștere și activitatea pe care o desfășori. Nutrienții sunt atât de mici încât nu pot fi văzuți cu ochiul liber.

*Identifică ingredientele din sandvișul tău!*

Nutrienții pot fi împărțiți în două categorii:

- **macronutrienți** – **GLUCIDE, LIPIDE, PROTEINE**
- **micronutrienți** – **VITAMINE** (de exemplu vitamina C) și **MINERALE** (de exemplu calciu sau fier)

Nutrienții care ne dau energie sunt: glucidele, lipidele și proteinele. Ele ne oferă un „combustibil” care se numește **CALORIE**.

## 1. Glucidele

Principalul rol al glucidelor este de a furniza energie și de a susține organismul la fel cum benzina furnizează energie unei mașini.

Există **glucide „bune”** (cele din fructe și lapte) care trebuie să reprezinte cea mai mare parte din rația zilnică și există **glucide „rele”** – sunt glucidele prezente în dulciurile concentrate (acadele, ciocolată, anumite prăjituri, etc.) care, pentru a nu dăuna sănătății, se pot consuma doar în cantități mici.

*Dați câteva exemple de glucide „bune” și câteva exemple de glucide „rele”!*

Energia pe care o luăm din alimente permite organismului să efectueze activități zilnice, precum mersul pe jos sau vorbitul sau, mai complexe, precum alergatul sau escaladarea unui munte.

„Combustibilul” este necesar și pentru creștere, ceea ce înseamnă că este foarte important pentru copiii aflați în creștere și pentru femeile însărcinate să aibă o cantitate suficientă de calorii.

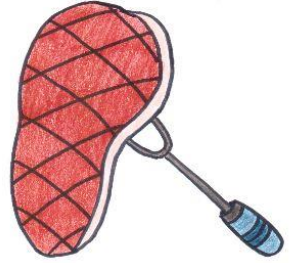
Chiar și când ne odihnim, organismul are nevoie de calorii („combustibil”) pentru menținerea funcțiilor vitale, precum menținerea temperaturii corpului, bătăile inimii sau digestia alimentelor.



## 2. Proteinele

Se găsesc în general în **carne**, dar și în **fructele de mare**, în **ouă**, în **soia**.

Proteinele reprezintă „cărămizile” necesare pentru creștere, dezvoltare, pentru repararea și întreținerea celulelor. Proteinele asigură materia necesară construcției mușchilor și oaselor, ajută la repararea țesuturilor atunci când acestea sunt afectate și ajută sistemul imunitar să lupte împotriva infecțiilor.



## 3. Lipidele (grăsimi)

Grăsimile din dietă se găsesc în **carne**, **brânză**, **ulei**. Ele contribuie la menținerea unei bune structuri a celulelor.



Lipidele sunt de două feluri:

- de origine **vegetală**, sunt mai bune pentru consum (de exemplu, cele din uleiul de măsline)
- de origine **animală** (de exemplu, în carnea de porc să găsește o cantitate ridicată de colesterol, care este un tip de grăsime dăunătoare pentru sănătate)

Lipidele nu trebuie consumate în exces, deoarece pot duce la apariția bolilor de inimă.

## 4. Vitaminele și mineralele

Vitaminele și mineralele sunt nutrienți foarte importanți pentru funcționarea organismului, dar care nu sunt furnizoare de energie.

Vitaminele ajută la:

- producerea de energie
- vindecarea rănilor
- formarea oaselor
- sănătatea ochilor și pielii



Mineralele ajută la menținerea sănătății sistemului cardiovascular și contribuie la structura scheletului.

Vitamină	Surse*	Rol	Deficiență
A	morcovi, ficat, ouă	vedere	probleme la vederea pe timp de noapte
C	ardei, măceșe, citrice	imunitate	îmbolnăvire
D	expunerea la soare	fixarea calciului în oase	oase slabe
K	ficat, ouă, varză	funcționarea sângelui	hemoragii (sângerări)

\* Sunt prezentate doar câteva surse, pe lângă acestea mai există și altele.

Mineral	Surse*	Rol	Deficiență
Calciu	lactate, broccoli	structura oaselor și dinților	oase și dinți slabi
Fier	carne, ouă	transportul oxigenului prin organism	celulele nu au destul oxigen
Fluor	pastă de dinți cu fluor	previne apariția cariilor	carii
Potasiu	carne, lapte	funcționarea inimii	bătăi neregulate ale inimii

\* Sunt prezentate doar câteva surse, pe lângă acestea mai există și altele.

## 5. Apa

Apa este foarte importantă pentru buna funcționare a organismului, lipsa hidratării corespunzătoare putându-ne afecta starea de sănătate. Fără apă nu am putea trăi mai mult de câteva zile. Aproximativ 70% din organismul nostru este alcătuit din apă.



Cât de multe lichide trebuie să bem într-o zi?

- copiii: minim 1 litru și jumătate pe zi
- adulții: între 2 și 2 litri și jumătate pe zi

Apa este prezentă și în alte lichide, precum ceaiuri, supe, lapte sau alimente bogate în apă (de exemplu, pepenele).



*Acum că ne-am familiarizat cu diversele componente ale alimentației, să aflăm noi informații care ne vor ajuta să avem o alimentație sănătoasă.*

Ce înseamnă să mâncăm sănătos? A mânca sănătos nu înseamnă că trebuie să îți pui o mulțime de limitări la ceea ce mănânci, să fii nerealist de suplu, să mănânci un singur tip de mâncare sau să te abții de la mâncărurile pe care le iubești.

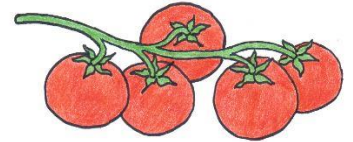
Un regim alimentar sănătos:



- pune accentul pe fructe, legume, cereale integrale și produse lactate fără grăsimi, sau cu grăsimi puține
- include carne slabă (pasăre, pește), ouă
- este săracă în grăsimi cum sunt cele din carnea de porc, conține puțin colesterol, sare și zahăr
- conține necesarul zilnic de calorii, adică să îți ofere energia necesară într-o zi

Este important să avem un program al meselor regulat și să nu sărim peste niciuna dintre cele 3 mese principale ale zilei:

- micul dejun (cea mai importantă masă a zilei)
- prânzul
- cina



*Gândește-te ce mănânci la fiecare dintre cele 3 mese ale zilei!*

Iată alte câteva sfaturi care ne ajută să avem o alimentație sănătoasă:

- între mese putem lua una sau două gustări, care ar fi de preferat să conțină fructe
- gustările repetate dintre mese, precum și mâncatul seara târziu sau noaptea trebuie evitate
- Sunt importante servirea mesei într-o atmosferă relaxată, evitarea altor activități (vizionare TV, citit, stat pe telefon sau pe tabletă etc.) și acordarea atenției pentru mestecarea corespunzătoare a alimentelor
- Gătitul este de preferat să se facă prin **FIERBERE** sau prin **COACERE** la cuptor și mai puțin prin prăjire
- Aportul alimentar trebuie adaptat nevoilor. De exemplu, cei care fac sport au nevoie de un aport energetic mai mare. Dacă vom avea un aport alimentar mai mare decât nevoile, va apărea creșterea în greutate și chiar obezitatea (= creșterea exagerată a greutății)

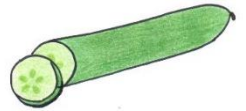
**Aditivii alimentari** (numiți și E-uri) sunt substanțe chimice adăugate în produsele alimentare pentru a le îmbunătăți aspectul, gustul și a le prelungi termenul de valabilitate. Acestea, în cantități mari, sunt foarte dăunătoare pentru sănătatea noastră. De aceea este bine să mâncăm mai ales alimente preparate în casă, cu ingrediente cunoscute și sigure.

Este importantă citirea **ETICHETEI** alimentelor deoarece de acolo putem afla termenul de valabilitate, cantitatea de calorii pe care alimentul le furnizează sau ce aditivi alimentari au fost adăugați. De asemenea, de pe etichetă putem afla ce ingrediente s-au folosit pentru prepararea unui aliment (de exemplu, pentru un cozonac).

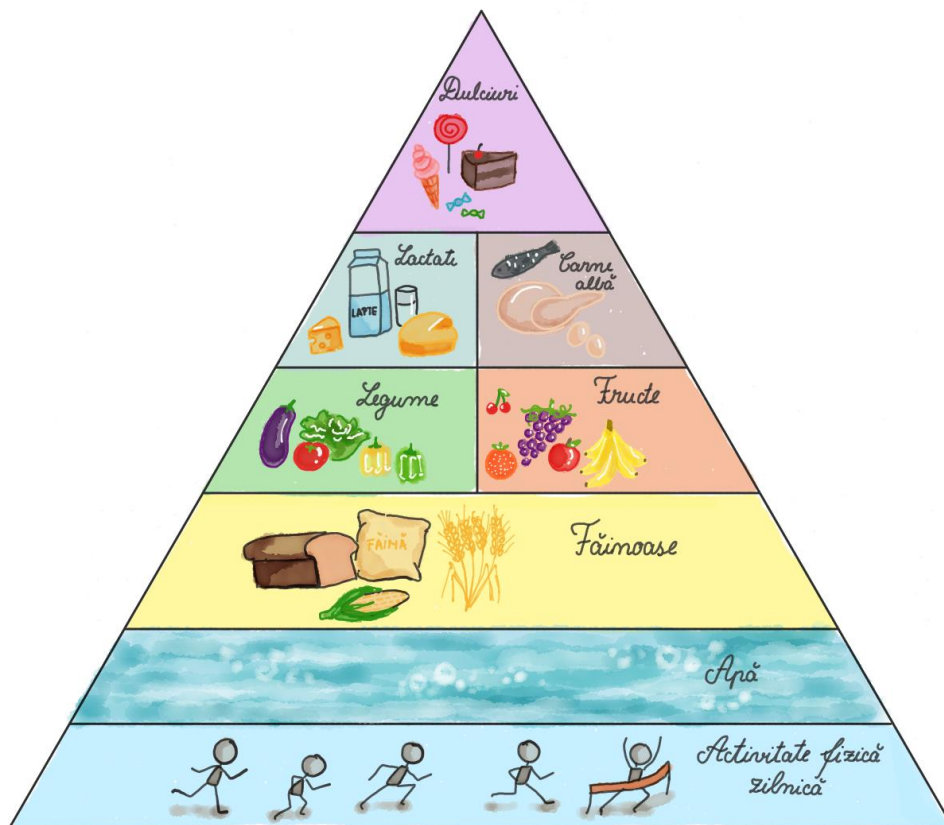
Piramida alimentației ne vine în ajutor atunci când ne decidem ce alimente să consumăm. Ce se află la baza piramidei este foarte important pentru un stil de viață sănătos și trebuie consumat în cantități mari. Ce se află în vârful piramidei poate fi consumat doar în cantități mici, pentru că altfel poate dăuna sănătății.

Copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 11 ani ar trebui să consume zilnic:

- **cereale:** 3 – 4 boluri (de exemplu, 1 bol de orez + 6 felii de pâine SAU 2 boluri de orez + 4 felii de pâine)
- **legume:** cel puțin 2 porții (de exemplu, 1 bol de legume crude + jumătate de bol de legume găsite)
- **fructe:** cel puțin 2 porții (de exemplu, 1 măr + 2 kiwi SAU 2 mere)
- **carne, pește, ouă:** 75 – 150 grame (1 ou are aproximativ 50 de grame)
- **lactate:** 2 porții (de exemplu, 2 cești de lapte SAU 4 felii de brânză SAU 1 ceașcă de lapte + 2 felii de brânză)
- **ulei/grăsimi, sare, zahăr:** cât mai puțin
- **apă:** 6 – 8 pahare



Alimentația trebuie să fie **VARIATĂ**. Varietatea dietei presupune evitarea consumului unui anumit aliment zi de zi, pentru perioade lungi de timp (trebuie să consumăm alimente din toate treptele piramidei,



deoarece un aliment conține doar anumite tipuri de nutrienți). Importantă este și evitarea oricăror excese alimentare.

Identifică ce se află pe fiecare treaptă a piramidei!

Alimentația bogată în calorii, grăsimi, glucide, sare, la care se adaugă consumul de alcool, obiceiurile de a fuma și de a fi sedentar (persoană care nu face mișcare) reprezintă **factori de risc** (sunt foarte periculoase) pentru sănătate. Ele determină apariția așa-ziselor **boli moderne**: obezitatea, diabetul zaharat și diferite boli ale inimii.

Pentru orice problemă legată de alimentația dumneavoastră, vă rugăm să vă adresați medicului specializat în nutriție, boli metabolice (**medic NUTRIȚIONIST**) și diabet zaharat (**medic DIABETOLOG**).

