



SĂNĂTATE
CA LA
CARTE

EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

Dr. Florin Ioan Bălănică • Dr. Elena Iuliana Mihai

Să mâncăm
sănătos! Ca să trăim,
ca să creștem și să putem
face o serie de activități trebuie
să ne hrănim. Hrana este o necesitate
obligatorie a existenței noastre.
Dar e bine să ne hrănim oricum?
Felul în care ne hrănim influențează starea
noastră de sănătate și modul în care se dezvoltă organismul nostru.
Haideți să aflăm împreună cum putem
avea o sănătate ca la carte printr-o
alimentație sănătoasă!

Dr. FIB



SĂNĂTATE CA LA CARTE



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

I. Cunoașterea alimentelor

pâine, cereale integrale, orez și cartofi

✓ Oferă organismului energia necesară pentru întreaga zi

✓ Conțin complexul vitaminic B, calciu și fier.

✓ Sunt recomandate pâinea, pastele integrale, nerafinate, bogate în fibre.

✓ Sunt de evitat produsele foarte procesate: prăjiturile, biscuiții care au un conținut ridicat de zahăr, grăsimi și sare.

carne, pește, ouă

✓ Sunt elemente importante pentru o dietă echilibrată deoarece conțin proteine, vitamine și minerale – fier, zinc și vitamina B12.

✓ Carnea reprezintă o sursă principală de proteine (18-22%), având valoare biologică ridicată. Trebuie evitat totuși consumul exagerat de carne și în special produsele din carne (mezeluri, cârnați etc.) datorită adaosului de sare, conservanți și potențiatori de gust.

✓ Peștele conține acizi grași polinesaturați, omega-3, cu rol important în prevenirea afecțiunilor cardiovasculare. Se recomandă consumul a 2 porții de pește pe săptămână.

✓ Ouăle reprezintă un aliment valoros, cu proteine de calitate superioară și grăsimi ușor digerabile.

grăsimi și zahăr

✓ Untul, uleiul, margarina, crema pentru prăjituri, chips-urile și marea majoritate a băuturilor dulci fac parte din această grupă. Deoarece aceste produse conțin cantități ridicate de grăsimi, zahăr și sare, este recomandat să fie consumate ocazional și în cantități reduse.





Adoptarea unui regim alimentar sănătos nu înseamnă că trebuie să renunți la mâncărurile preferate. Varietatea culinară și cantitatea moderată sunt, însă, reguli ce ar trebui urmate. O alimentație diversificată garantează acoperirea integrală a necesarului de nutrienți (proteine, grăsimi și carbohidrați), minerale și vitamine. Prin urmare, a mânca sănătos înseamnă să consumi legume, fructe, pâine, cereale integrale, cartofi, orez, paste făinoase etc.

Un ghid al alimentației sănătoase poate fi **roata alimentelor** alăturată.

fructe și legume

- ✓ Contribuie la îmbunătățirea stării generale de sănătate.
- ✓ Conțin toate vitaminele de care organismul are nevoie: vitamina A, vitamina C și minerale: fier, calciu și magneziu.
- ✓ Au un conținut scăzut de grăsimi și sodiu și sunt o sursă eficientă de fibre.
- ✓ Sunt de evitat fructele conservate (compot, gem, dulceță) din cauza conținutului mare de zahăr.

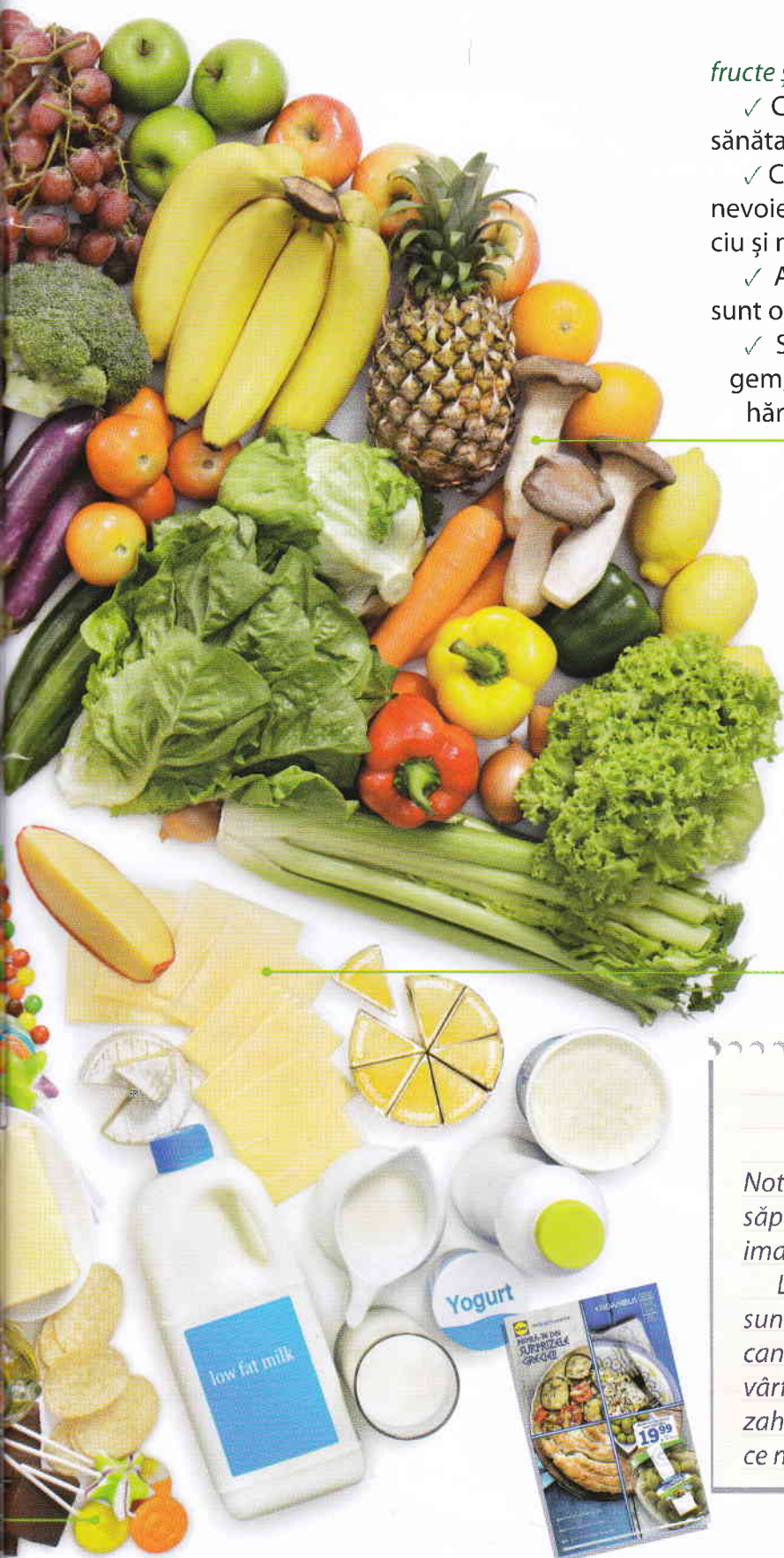
lapte și produse lactate

- ✓ Sunt surse excelente de calciu cu rol important în sănătatea oaselor.
- ✓ Conțin proteine și importante vitamine, precum A, B12, B2 și D necesare creșterii și dezvoltării.
- ✓ Sunt recomandate variantele fără grăsimi, cum ar fi lapte degresat sau semi-degresat, iaurt cu un procent scăzut de grăsimi și brânză cu o cantitate redusă de grăsimi.

Activități recomandate

Creați cu copiii o piramidă a alimentelor. Notați numărul de porții recomandate pentru o săptămână. **Sugestie:** puteți folosi un colaj cu imagini din revistele de la LIDL.

La baza piramidei se găsesc alimentele care sunt recomandate a fi consumate zilnic și în cantități mai mari, iar pe măsura apropierii de vârful piramidei, alimentele precum grăsimile și zahărul, sunt recomandate în cantități din ce în ce mai mici.

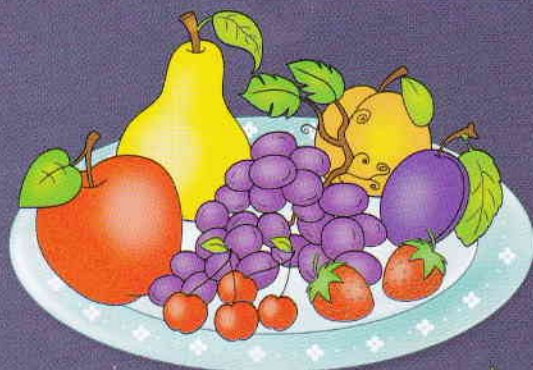




II. Combinarea alimentelor

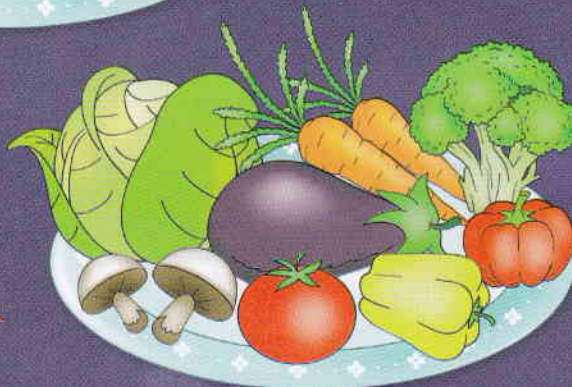
Imediat ce alimentele au fost consumate, aparatul digestiv începe să le prelucraze. Unele alimente sunt mai „fâșnețe”, circulă mai repede, iar altele sunt mai greoaie, iar organismul este nevoit să muncească mai mult ca să le prelucraze. Atunci când decidem ce fel de alimente să mâncăm împreună, trebuie să ținem cont de viteza cu care fiecare aliment în parte este procesat.

Clasamentul „vitezomanilor”



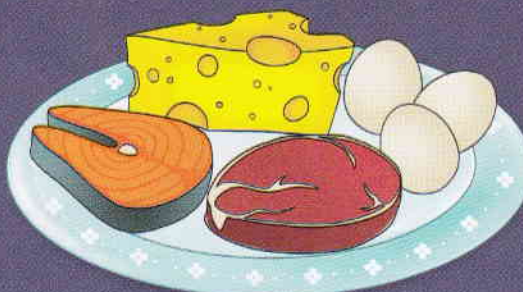
LOCUL 1
FRUCTE

LOCUL 2
LEGUME



LOCUL 3
CARBOHIDRAȚI
(OREZ, CEREALE,
PÂINE, PASTE FĂI-
NOASE, CARTOFI)

LOCUL 4
CARNE,
BRÂNZĂ, OUĂ



Cum combin vitezomanii în farfurie!

- ✓ **Așa da!** Fructele se consumă întotdeauna singure, cu 30 de minute înaintea celorlalte alimente, sau 2-3 ore după.



- ✓ **Așa da!** legume + carne



- ✗ **Așa nu!** cartofi + carne

- ✓ **Așa da!** legume + carbohidrați

O regulă de aur pentru o alimentație sănătoasă

Încercați să mâncați zilnic cel puțin un fruct sau o legumă colorate astfel:

Roșu

Galben

Verde



De ce este bine să fii atent la combinarea alimentelor?

- ✓ Combinând corect alimentele, le asigur o circulație liberă, un trafic ușor prin corpul meu – alimentele nu se împiedică între ele și nu se blochează;
- ✓ Ajut organismul să își capete energia de care are nevoie și astfel devin mai puternic;
- ✓ Evit eventuale dureri de stomac și de cap;
- ✓ Mă mișc mai ușor și mai repede.

INFO pentru părinți și profesori

• Când organismul nu poate digera sau digeră greu combinațiile **nefast** de alimente, nu poate absorbi nutrienții de care are nevoie și apar o serie de tulburări: lipsă de energie și stare de oboseală permanentă, somn deficitar și agitat, piele și ten cu probleme etc.

• Desertul nu se servește niciodată imediat după masă, ci la 2 ore după, deoarece carbohidratul (sub forma desertului) adus imediat lângă grăsimi (masa principală) se va digera primul, iar grăsimile se vor asimila integral.

Activități recomandate:

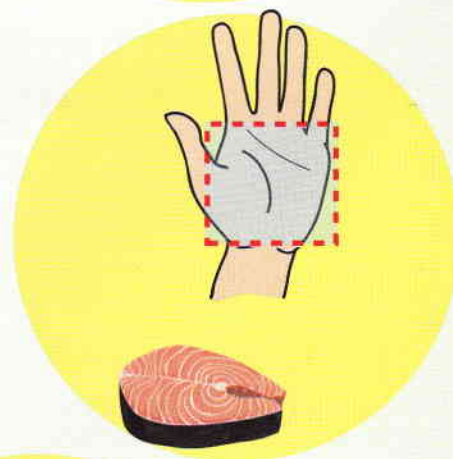
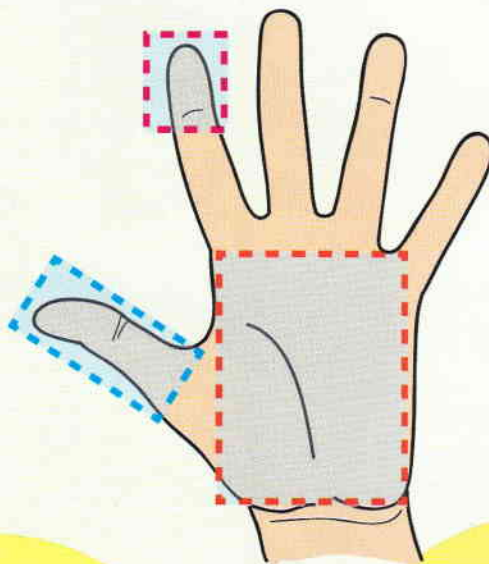
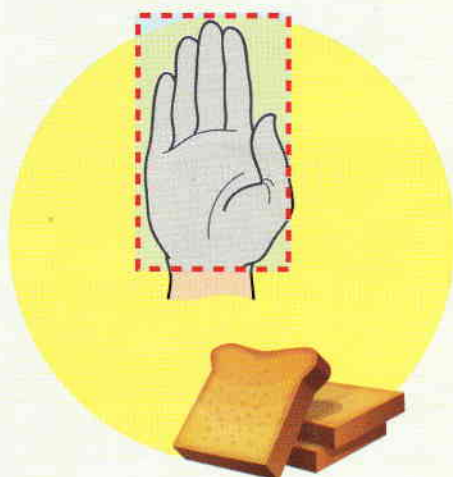
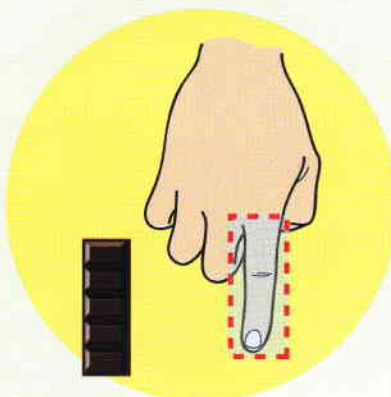
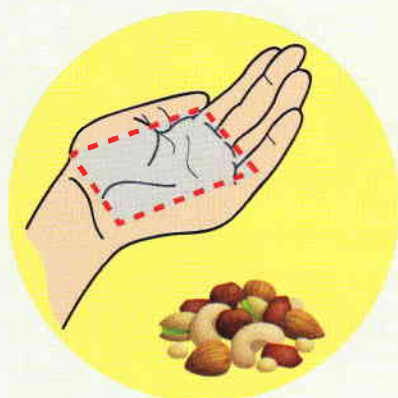
„Modelați” mâncarea cu copiii, astfel încât să îi atrageți în a consuma și alte alimente diferite de preferințele lor. Puteți aranja farfuria creativ sau creați o poveste despre „peripețiile” alimentelor. Numiți alimentele după personajele din poveștile clasice sau după idoli copiii (ex: Zâna Conopidă, Spider Broccoli, Gumball chips etc.).

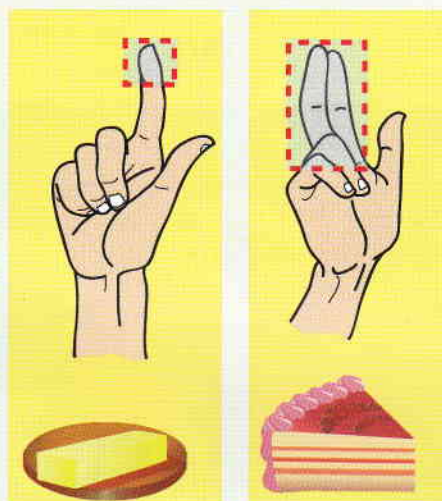
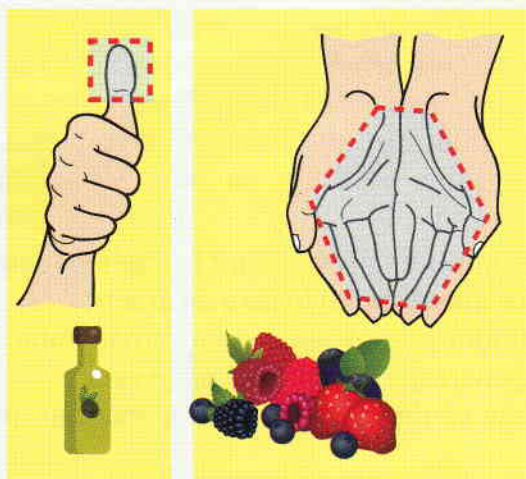
III. Măsurarea ușoară a porțiilor

Palma, un adevărat instrument de măsură



Secretul măsurării porțiilor stă în mâna ta ... la propriu!
Mâna poate fi cel mai bun instrument de măsurare a cantității pe care este bine să o consumăm dintr-un anumit aliment la o masă.





Joc pentru copii și părinți

Puneți la încercare întreaga familie, propunând o problemă cu unități de măsură, pe care să o rezolvați cu instrumentele avute la îndemână.

Se dau trei vase negradate: unul de 12 l, altul de 8 l și al treilea de 5 l. Vasul de 12 l este plin cu apă, celelalte două sunt goale. Cum se pot împărți în mod egal cei 12 l de apă, astfel încât două dintre vase să conțină câte 6 l de apă, iar al treilea să rămână gol?



Soluție: 1) Se umple vasul de 8 l, turnând apă din vasul de 12 l, în care mai rămân 4 l de apă. 2) Se umple vasul de 5 l, turnând apă din vasul de 8 l, în care mai rămân 3 l de apă. 3) Se toarnă apa din vasul de 5 l în cel de 12 l; acum, în vasul de 12 l se găsesc 9 l de apă, iar în cel de 8 l se află 3 l de apă. 4) Se toarnă cei 3 l de apă din vasul de 8 l în cel de 5 l. 5) Se umple acum vasul de 8 l cu apă din vasul de 12 l, în care mai rămâne 1 l de apă. 6) Se umple vasul de 5 l în care se găsesc deja 3 l de apă, turnând apă din vasul de 8 l, în care mai rămân 6 l de apă. 7) Se golește vasul de 5 l în cel de 12 l, în care se găsea deja 1 l de apă din turnările anterioare. Acum, în vasul de 12 l se află 6 l de apă, vasul de 8 l conține la rândul său 6 l de apă, iar vasul de 5 l este gol.

Activități recomandate

1. Experimente în bucătărie. Folosiți cât mai multe instrumente de măsurat, convenționale (cântar, balanță, vase gradate) și neconvenționale (linguri, dopuri, pahare etc.) pentru a cântări, măsura și compara cantitățile de alimente folosite la gătit.

2. Gătiți împreună cu copilul și încurajați-l să măsoare cantitățile utilizate în rețetă. Astfel veți exersa atât cititul funcțional, cât și abilitățile motrice sau matematice.

IV. Cumpărarea alimentelor



La piață și în supermarket

Prietenii doctorului FIB pot fi și prietenii tăi!

✓ Cei mai buni prieteni sunt **legumele de culoare verde și fructele care nu conțin o cantitate mare de zahăr** (de exemplu: măr verde, fructe de pădure – căpșune, mure, zmeură, afine, fragi, cătină, kiwi, ananas, pomelo).

✓ Cei mai buni prieteni sunt **fructele și legumele specifice anotimpului în care ne aflăm:**

- strugurii, prunele etc. le mâncăm toamna;
- pepenii, caisele etc. le mâncăm vara;
- salata verde, căpșunele etc. le mâncăm primăvara.

Primăvara



Vara



Toamna



La piață sau în supermarket este foarte posibil să întâlnim însă și „dușmani”.

✓ Dușmanii din piață sunt **fructele și legumele care nu țin de sezonul în care ne aflăm** atunci când mergem la cumpărături. Aceștia sunt dușmani deghizați! Pentru a fi acolo pe tarabe într-un anotimp care știm că nu le este caracteristic, ei sunt îmbrăcați în multe **chimicale periculoase** pentru sănătate.

✓ Evitați merele și alte **fructe sau legume care arată impecabil**. Micile găuri din frunzele de suprafață ale verzei sau ale salatei verzi sunt o dovadă clară că acestea au fost „vizitate” de insecte, ceea ce înseamnă că nu au fost tratate cu pesticide sau, dacă s-au folosit astfel de substanțe chimice, nivelul de reziduuri de pesticide atunci când le consumăm este mic.

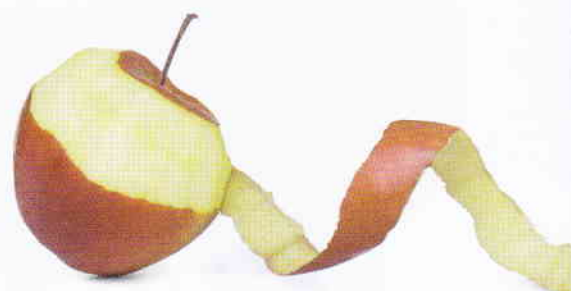
✓ Evitați să cumpărați **legumele și fructele a căror coajă este îndepărtată pe alocuri**, deoarece coaja este singura care protejează fructul propriu-zis de contaminarea cu pesticide sau cu alte substanțe chimice. De altfel, coaja este cea în care se regăsește cel mai mare nivel de reziduuri de pesticide, atrag atenția specialiștii.

✓ Înainte de a consuma fructele și legumele cu tot cu coajă, ele **trebuie spălate foarte bine**.

✓ Lăsați fructele și legumele în apă rece timp de 15 secunde după ce le-ați spălat pentru a reduce la minimum nivelul de reziduuri de pesticide. În cazul legumelor cu multe frunze, cum sunt varza sau salata verde, se recomandă **spălarea atentă a fiecărei frunze** în parte și îndepărtarea frunzelor de la suprafață.

Despre pesticide

Pesticidele sunt substanțe chimice folosite pentru combaterea insectelor și a dăunătorilor care pot afecta o cultură de legume sau de fructe. Folosirea lor în agricultură este reglementată și controlată, astfel încât efectele negative să fie cât mai limitate.



În supermarket – Să citim etichetele produselor alimentare

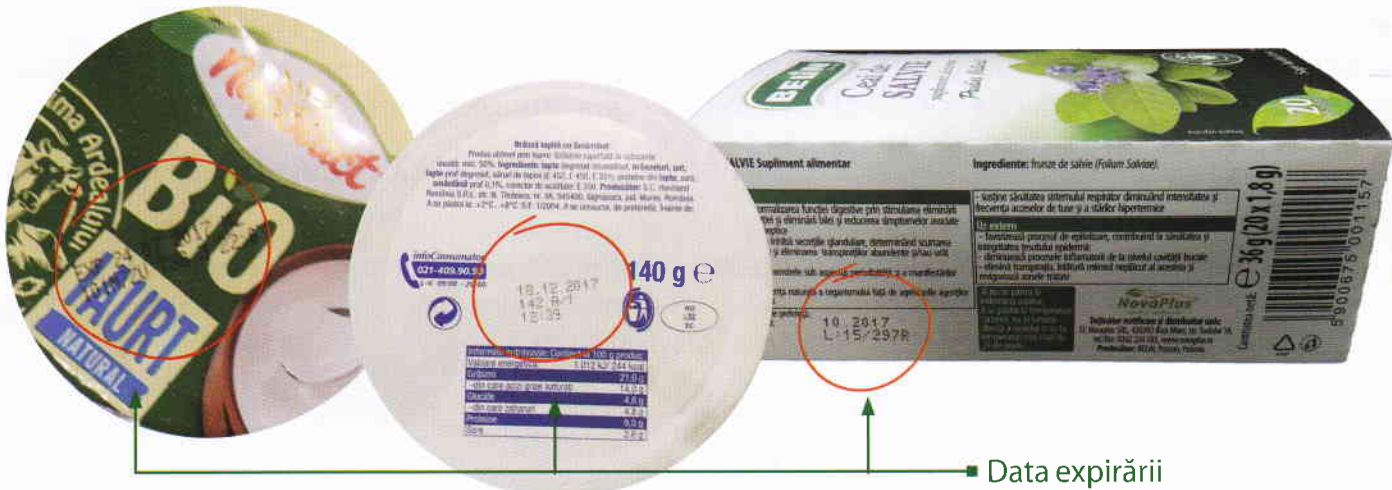
Termenul de valabilitate și data expirării

✓ Ziua în care îl cumpărăm trebuie să se încadreze în termenul de valabilitate și nu trebuie să depășească data expirării;

✓ Cu cât termenul de valabilitate al unui produs este mai lung, cu atât produsul conține mai mulți conservanți (substanțe care ne pot pune în pericol sănătatea, numite și E-uri).

Ce sunt aditivii alimentari sau E-urile

✓ Sunt substanțe chimice adăugate în alimente sau băuturi cu scopul de a le „ameliora” diverse proprietăți: gustul, culoarea, stabilitatea, rezistența la alterare.



5 motive pentru care este bine să învățăm copiii să citească etichetele produselor alimentare:

1. Copiii învață despre nutrienții-cheie și tipurile de alimente pe care să le consume.
2. Oferind copiilor informații despre mâncare, în timp vor învăța să ia singuri deciziile potrivite.
3. Copiii vor împărtăși altor copii cunoștințele lor.
4. Treptat, copiii își vor îmbogăți vocabularul cu termeni noi.
5. Copiii își vor forma simțul critic, învățând să evalueze lucrurile.

INFO pentru părinți și profesori

- Nu toți conservanții, potențiatorii de gust și aditivii – adică E-urile folosite în alimentație – sunt dăunătoare.
- Conform studiilor, în anumite doze, pentru anumite produse, acestea nu sunt dăunătoare sănătății.
- Cu toate acestea, E-urile trebuie evitate pe cât posibil deoarece, consumate în mod regulat și pe termen lung, ele își însumează efectele dăunătoare.
- Informați-vă bine și studiați atent etichetele produselor alimentare pe care doriți să le cumpărați.
- Alegeți o alimentație diversificată, sănătoasă.



V. Apa

Prietenul nostru cel mai bun



Știați că aproximativ 60% din greutatea noastră corporală reprezintă apă? Corpul nostru are nevoie de apă pentru a-și ajusta temperatura și pentru a-și menține funcțiile. Totodată, corpul nostru pierde apă prin respirație, transpirație și digestie și este foarte important să-i asigurăm rehidratarea, bănd apă și consumând alimente care conțin apă.



5-8 ANI



= 1 LITRU



9-12 ANI



= 1,5 LITRI



DE LA 13 ANI



= 2 LITRI

Când este recomandat să bem apă?

- ✓ Dimineața, un pahar de apă pe stomacul gol
- ✓ Cu 30 de minute înainte de masă
- ✓ La 1 oră după masă
- ✓ Înainte de culcare
- ✓ După un antrenament fizic
- ✓ Când suntem bolnavi

Semnele deshidratării

- ✗ durere de cap
- ✗ gură uscată
- ✗ amețală
- ✗ lipsă de putere, slăbiciune
- ✗ bătăi repezi de inimă
- ✗ piele uscată
- ✗ dureri musculare
- ✗ constipație

INFO pentru părinți și profesori

- Explicați copilului dumneavoastră cât de importantă este apa pentru sănătatea sa, cât de multă apă este bine să bea și cum să își evalueze starea de hidratare.
- Obișnuiți copilul de mic să bea apă în locul altor lichide.
- Acasă, nu faceți disponibile alte băuturi pe lângă apă.
- Faceți consumul de apă cât mai atractiv – recipientul din care copilul bea apă să fie cât mai vesel, serviți apa cu un pai etc.

Activități recomandate

Experimente științifice:

1. „Stările de agregare ale apei” – lichidă, solidă (gheața) sau gazoasă (vapori de apă când apa fierbe)
2. „Ce observi la această plantă? E hidratată sau nu?” – observare pe termen lung, creare tabel de observații
3. „Portocala în apă / pe uscat” – observare pe termen lung a procesului de dezintegrare/ uscare

Ce se întâmplă când nu bem destulă apă?

Consumul insuficient de apă produce deshidratare.





VI. De ce alimente să ne ferim

Dușmanii ascunși ai doctorului FIB

Tot ce este în exces nu este bun! Cei mai puternici dușmani care ne atacă atunci când vin în număr mare sunt: zahărul, sarea și grăsimile.

Zahărul

Zahărul și produsele zaharoase sunt principalii factori răspunzători de creșterea în greutate. Consumate în exces, dulciurile furnizează organismului multe calorii care, neconsumate, se transformă în grăsimi.

Unde se ascunde zahărul?

Cantitatea șocantă de zahăr găsită în locuri neașteptate

Nivelul ridicat de zahăr din anumite alimente, precum dulciurile, ciocolata, prăjiturile și băuturile acidulate este bine cunoscut, însă unele mâncăruri pe care, în general, le considerăm „sănătoase” și care nu sunt dulci au o cantitate surprinzătoare de zahăr în ele.

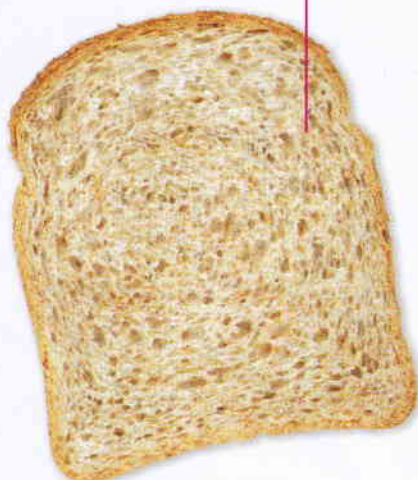
Zahărul apare sub multe forme însă, de obicei, are denumiri ce se termină în -oză. Precum glucoza și fructoza, găsite în mod natural în fructe, legume și miere, lactoza și galactoza se găsesc în lapte și produsele lactate, iar maltoza în orz. Aceste zaharuri naturale sunt bune în cantitate moderată, întrucât aduc și alte beneficii nutriționale. De exemplu, o bucată de fruct conține

de asemenea fibre, ce ajută la limitarea cantității de fructoză absorbită de corp.

Zahărul adăugat, folosit pentru a îmbunătăți gustul și textura mâncărilor și a băuturilor, este tipul de zahăr considerat nesănătos. Acesta apare de obicei sub forma zaharozei sau ca un substituent al zahărului precum sucraloza, zaharina, aspartamul sau siropul de fructoză-glucoză. Acesta din urmă este produs, în mod artificial, din porumb și folosit în multe mâncăruri procesate și băuturi acidulate. Pentru a descoperi cât de mult zahăr este în mâncarea ta, verifică pe etichetă acolo unde scrie „carbohidrați – dintre care zahăr”.

0,5 lingurițe

Pâine albă
1 felie



2 lingurițe

Cereale
100 g



5 lingurițe

Fructe uscate
30 g

Un copil supraponderal riscă să devină un adolescent supraponderal și, mai apoi, un adult supraponderal sau chiar obez. Pe lângă riscul de îngrășare pe care îl aduc cu ele, alimentele bogate în zahăr au mai puține vitamine și minerale, iar în lipsa acestora rezistența organismului în fața bolilor este scăzută.

Alimentele cu un conținut mare de zahăr care nu trebuie consumate zilnic și în cantități mari:

- biscuiții • cerealele pentru micul dejun • sosurile: de paste, ketchup, maioneză • prăjiturile
- bomboanele • băuturile carbogazoase și sucurile de fructe îmbuteliate



ZAHĂR



INFO pentru părinți și profesori

- Atenție la cerealele de la micul dejun! Unele cereale conțin niveluri ridicate de zahăr. Încercați și alte variante de mic dejun.
- Atenție și la iaurtul cu fructe! Verificați cantitatea de zahăr. Este de preferat un iaurt simplu, fructele fiind servite în cadrul unei mese separate.
- Optați de timpuriu pentru gustări sănătoase bazate pe fructe, legume sau sâmburi (alune, migdale, caju etc.) în locul produselor de patiserie, al biscuiților și al dulciurilor în general.
- Pentru potolirea setei, optați pentru apă în locul altor lichide.
- Fiți un model! – copiii tind să copieze comportamentul părinților.
- Ideea generală nu este de a reduce zahărul de tot – demonizarea unui ingredient nu este întotdeauna foarte utilă. Copiii trebuie încurajați de mici să adopte o alimentație sănătoasă.

Activități recomandate

1. Citiți cu atenție care este cantitatea de zahăr conținută de diverse băuturi răcoritoare consumate de copilul dumneavoastră! Puneți în punguțe cantitatea reală de zahăr corespunzătoare fiecărui produs. Observați, discutați și luați decizii sănătoase!
2. Încercați rețete în care zahărul este înlocuit de fructe sau îndulcitori naturali.



Sarea

Consumată în cantități moderate, sarea este „bună” și necesară pentru buna funcționare a organismului. **Controlează nivelul apei din organism, ajută la reglarea presiunii sanguine, contribuie la eficiența transmisiei nervoase și a contracției musculare.**

Sarea devine însă dușmanul nostru în momentul în care consumăm mai mult decât are nevoie organismul nostru sau consumăm alimente foarte bogate în sare.

Efectele nocive se traduc în **hipertensiune, afecțiuni cardiovasculare, îngreunarea procesului de vindecare a bolilor, retenție de apă în organism**, care favorizează depunerea kilogramelor și **împiedicarea absorbției de calciu**, care afectează sistemul osos.

Necesarul zilnic al unui adult este de 1 gram de sare, adică ceva mai puțin de o linguriță, iar cel al copiilor este și mai mic.



INFO pentru părinți și profesori

- Un adult nu trebuie să consume mai mult de 2.4g de sodiu/zi, adică 6g de sare.
- Pregătiți felurile de mâncare cu alimente proaspete, neprelucrate, cum ar fi fructele și legumele proaspete, carnea și peștele proaspete și păsările de curte.
- Reduceți cantitatea de gustări sărate. Limitați consumul acestora la o dată pe săptămână sau la ocazii speciale. În locul acestora, alegeți gustări precum fructele proaspete, iaurtul simplu cu grăsime redusă (2%), nuci în stare naturală etc.
- Reduceți cantitatea de sare cu care gătiți, iar în locul acesteia apălați la suc de lămâie, usturoi, oțet, ierburi și mirodenii pentru a da gust mâncării. Nu lăsați solnița pe masă.
- Reduceți consumul de alimente instant și congelate, deoarece acestea sunt foarte bogate în sare.
- Folosiți cât mai puține sosuri îmbuteliate.



Sarea se ascunde în numeroase alimente pe care le consumăm zilnic, fără ca măcar să ne dăm seama. Printre alimentele cu cel mai mare conținut de sare se numără: snacks-urile (chips-uri, nachos, popcorn etc.), mezelurile, felurile de mâncare instant și congelate (supe, pizza, cartofi prăjiți etc.), sosurile gen ketchup, maioneză, alunele prăjite, măslinile, unele brânzeturi, hrană de tip fast food.



Gustul

se adaptează
la alimentele
cu conținut redus
de sare în câteva
săptămâni!

Activități recomandate

Sarea se poate folosi în artă și nu dăunează corpului. Încercați acasă „plastelina cu sare” (aluat din apă, ulei vegetal, multă sare și făină). Modelați și petreceți timp de calitate cu copilul!

Rețeta: 4 măsuri făină, 1 măsură apă, 1 măsură sare, 1,5 măsuri ulei vegetal.

Grăsimile

Nu toate grăsimile reprezintă dușmani. Grăsimile se împart în grăsimi „bune”, sau grăsimi nesaturate, și grăsimi „rele”, sau saturate, cele pe care nu trebuie să le consumăm în exces.



Grăsimile „bune” (nesaturate)

Grăsimile nesaturate sunt adesea numite „grăsimi sănătoase”, deoarece ajută la reducerea bolilor de inimă și la scăderea nivelului de colesterol. Acestea se regăsesc în uleiul de măsline, uleiul de rapiță, în avocado și în nuci. Tot grăsimile bune le regăsim și în pește, ouă, semințe de in, semințe de susan, săm-buri (nuci, caju etc.) și boabe de soia.



Grăsimile „rele” (saturate)

Grăsimile saturate sunt considerate „grăsimi ne-sănătoase”, deoarece consumul prea mare poate contribui la creșterea nivelului de colesterol și a riscului de boli cardiace. Aceste grăsimi sunt în general solide la temperatura camerei. Acestea se regăsesc în lapte, smântână, unt, brânză, carne, ulei de cocos etc.



Trans-grăsimile – cei mai mari dușmani

Există și un al treilea tip de grăsimi, care sunt „cele mai rele”, numite trans-grăsimi. Acestea nu reprezintă grăsimi naturale, ci sunt complet artificiale – fabricate – regăsite în produse și ele foarte departe de natură, foarte procesate, cum ar fi: produsele de patiserie, biscuiții, alimentele de tip fast-food etc. Grăsimile de acest tip trebuie evitate.



INFO pentru părinți și profesori

- Înlocuiți lactatele cu conținut mare de grăsime cu cele cu conținut redus de grăsime (2%) pentru toți membrii familiei cu vârstă de peste 2 ani.
- Pe cât posibil, înlocuiți prăjitul cu gătitul la cuptor sau la abur.



- Îndepărtați grăsimea vizibilă din carne și pielea de la pui și încercați să evitați carnea procesată (de exemplu mezelurile).
- De la o vârstă cât mai fragedă a copilului, limitați-i consumul de prăjituri, produse de patiserie, chips-uri, alimente de tip fast-food și altele cu conținut ridicat de grăsimi. Încurajați-i pe copii să considere aceste alimente ca fiind alimente consumate la ocazii speciale, mai degrabă decât alimentele de zi cu zi.



Activități recomandate

Experimente în bucătărie: „Apa și uleiul” – observarea proprietăților grăsimilor



VII. Alergii și intoleranțe

Ce se întâmplă când
nu ne alegem prietenii potriviți



Unele persoane pot reacționa în mod *patologic* la consumul anumitor alimente, prezentând semne de intoleranță sau chiar de alergie.

Patologic – care indică o boală fizică sau psihică, care este provocată de o boală

Cum îmi pot da seama dacă este vorba despre o alergie sau o intoleranță?

Este vorba de o alergie, dacă:

- ✓ îmi apar bubițe pe piele, mi se înroșește pielea, mă mănâncă pielea;
- ✓ îmi vine să trag des aer în piept;
- ✓ mă doare în piept;
- ✓ nu pot să respir, nu pot să înghit.

ATENȚIE! Viața mea poate fi în pericol!

Este vorba de o intoleranță, dacă:

- ✓ mă simt balonat, am gaze, am crampe;
- ✓ mă ustură stomacul;
- ✓ mă doare capul;





Fie că este vorba despre o alergie, fie că este vorba despre o intoleranță, atunci când încep să mă simt rău primul lucru pe care trebuie să îl fac este să le spun părinților sau profesorului și să mă duc la medic!

Aproximativ **90%** dintre alergiile alimentare sunt declanșate de: arahide; sâmburi (cum ar fi nuci, fistic și migdale); pește; lapte; ouă; soia; grâu; căpșuni; roșii.

INFO pentru părinți și profesori

- În cazul unei intoleranțe, un anumit aliment nu poate fi digerat în mod corespunzător, irită stomacul și produce o stare generală rea.
- Faceți-vă o obișnuință în a citi etichetele produselor pe care le cumpărați și în a verifica ingredientele acestora. Nu uitați să verificați și lista condimentelor.
- În cazul în care prezentați o alergie la un anumit aliment, trebuie să încetați consumul respectivului aliment.
- În cazul unei intoleranțe, trebuie să evitați acel aliment sau să reduceți cantitatea și frecvența consumului.
- Atât în cazul unei intoleranțe, cât și a alergiei trebuie să vă adresați medicului în cel mai scurt timp.

Activități recomandate

1. Cutia de prim-ajutor din casă/ din clasă: enumerarea/ ilustrarea alimentelor alergice, colectarea cutiilor de medicamente utilizate în cazul alergiilor etc.

2. Oferiți copilului oportunitatea de a discuta cu un specialist (medicul pediatru/ medicul școlii) despre alergii și intoleranțe.

Cea mai frecventă intoleranță alimentară este intoleranța la **lactoză**. Aceasta se întâmplă atunci când organismul nostru nu poate digera lactoza, care se găsește în lapte și produse lactate.

VIII. Obezitatea



Vorbim despre obezitate la copii atunci când un copil are o greutate mai mare decât trebuie să aibă ținând cont de vârstă și înălțime, iar acest lucru ni-l va spune medicul pediatru sau nutriționistul. Așadar, obez este un om care are prea multă grăsime corporală, în raport cu cantitatea de mușchi, oase și apă din corp.

Dacă sunt obez:

- ∞ nu am rezistență fizică și țin greu pasul cu prietenii;
- ∞ respir greu când depun efort;
- ∞ uneori sforăi în timpul somnului;
- ∞ mă dor genunchii, gleznelor sau șoldurile;
- ∞ mi se umflă picioarele;
- ∞ mi-e somn în timpul zilei, mă doare des capul și stomacul;
- ∞ copiii râd des de mine, ceea ce mă deranjează, mă întristează și mă face să nu am încredere în mine.

Ca să nu fiu obez:

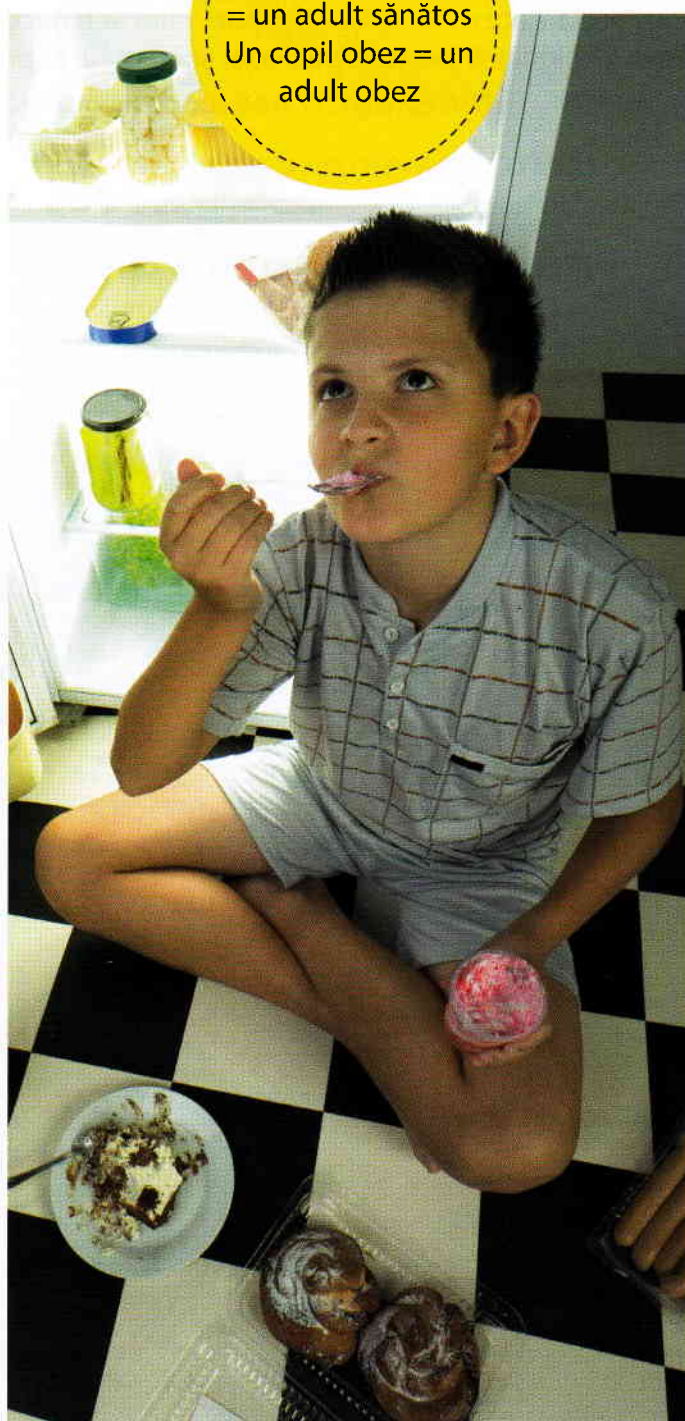
- ✓ nu consum multe alimente bogate în zahăr (ciocolată, prăjituri etc.) și grăsimi (chips-uri, snacks-uri etc.) și mănânc multe legume de culoare verde și fructe care conțin puțin zahăr;
- ✓ practic un sport, merg cu bicicleta, rolele, trotineta, înot etc.
- ✓ nu petrec majoritatea timpului liber în fața televizorului, calculatorului, tabletei, telefonului mobil etc.;

Obezitatea infantilă este o problemă gravă și poate produce:

- ✓ afecțiuni osteoarticulare;
- ✓ risc crescut de a dezvolta picioare în arc și fracturi osoase;
- ✓ pubertate precoce;
- ✓ probleme de respirație, inclusiv agravarea astmului bronșic, dificultăți de respirație în timpul somnului;
- ✓ deficit de fier și de vitamina D;
- ✓ dezvoltarea de probleme cardiace ca adult;
- ✓ diabet zaharat de tip 2.

Nu uitați!

Un copil sănătos
= un adult sănătos
Un copil obez = un
adult obez



Joc pentru copii

Diagrama vitaminelor

Identifică în tabel denumirile următoarelor fructe și legume!

Colorează-le cu culoarea pe care acestea o au:

MĂR, PERE, DOVLECEI, KIWI, FRUCTUL PASIUNII, ARDEI GRAS, PEPENE, MURE, CASTRAVETE, ROȘIE, VINETE, MANGO, RODIE, CONOPIDĂ, BROCCOLI, ZMEURĂ, PĂȘTÂRNAC, PIERȘICĂ, NECTARINĂ

Se poate citi astfel: de la stânga la dreapta și invers, de sus în jos și invers sau pe diagonală

C	I	I	N	U	I	S	A	P	L	U	T	C	U	R	F
A	K	W	N	E	C	T	A	R	I	N	A	P	P	O	W
S	K	I	D	P	J	D	O	V	L	E	C	E	I	S	T
T	B	N	W	R	A	M	G	P	M	M	O	P	E	I	T
R	F	P	S	I	S	U	N	L	L	N	N	E	R	E	P
A	R	D	E	I	G	R	A	S	P	S	O	N	S	C	A
V	I	N	E	T	E	E	M	S	B	D	P	E	I	D	R
E	R	F	E	R	P	I	H	C	I	D	I	R	C	C	U
T	P	R	O	D	I	E	B	F	M	N	D	N	A	T	E
E	E	S	M	C	A	N	R	A	T	S	A	P	M	G	M
P	G	B	R	O	C	C	O	L	I	P	N	O	N	P	Z

INFO pentru părinți și profesori pentru a preveni obezitatea infantilă

- Alegeți cât mai multe alimente naturale, minim prelucrate.
- Introduceți cât mai multe fructe cu o cantitate mică de zahăr și legume de culoare verde în alimentația copilului.
- Ghidați-vă copilul către a mânca cantitatea potrivită de alimente.
- Obezitatea infantilă se tratează la medic.
- Fiți chiar dumneavoastră un exemplu bun pentru copil!

Activități recomandate

10 minute de exerciții fizice în fiecare dimineață, împreună cu copilul.



X. Ora și numărul de mese

Ora de masă

În timp ce există un număr indicat de mese, o oră impusă pentru fiecare masă nu există, ci doar o oră potrivită în funcție de programul fiecăruia. Cel mai important este menținerea orelor de masă de la o zi la alta – mesele regulate –, cel puțin în zilele în care mergem la școală și avem un program fix.

Numărul de mese

De ce copiii mănâncă mai frecvent decât adulții?

- ✓ nou-născuții mănâncă la fiecare 1-3 ore
- ✓ copiii mici tind să mănânce la fiecare 2-3 ore (5-6 mese),
- ✓ preșcolarii și școlarii sunt în măsură să reziste 3, poate chiar 4 ore, între mese.

Așadar, școlarii este bine să aibă:

5 mese/zi, adică 3 mese principale și 2 gustări

Mai multe despre ce putem mânca la fiecare masă veți găsi în capitolul „Să gătim cu Dr. FIB – Rețete yummy și pentru gustări sănătoase pentru cele 3 mese ale zilei”.

Mestecatul corect

Cu toții mestecăm din momentul în care nu am mai fost numiți „bebeluși”. **Dar știm de fapt ce înseamnă mestecatul?**

Masticația sau mestecatul este procesul prin care alimentele pe care le introducem în gură sunt zdrobite și măcinate de dinți pentru a fi înghițite.

Să mestecăm în tihnă! De ce?

- ✓ ne putem bucura cu adevărat de gustul alimentelor;
- ✓ ușurăm digestia, adică ajutăm organismul să prelucraze ceea ce am mâncat;
- ✓ reducem apetitul și poftele ulterioare;
- ✓ ne îmbunătățim sistemul imunitar, adică devenim mai puternici împotriva bolilor;
- ✓ împiedicăm mirosul neplăcut al respirației.



INFO pentru toți

- Dă timp mâncatului – nu te grăbi, nu mânca pe fugă!
- Ia înghițituri mici – nu introduce prea multă mâncare în gură deodată, pentru că îți va fi mai greu să mesteci. Cu cât bucățelele de mâncare sunt tăiate mai mici, cu atât mai bine!
- Mestecă până bucata de mâncare introdusă în gură devine o pastă și îți este foarte ușor să o înghiți!
- Înghite încet, nu arunca mâncarea în tine!
- Așteaptă să termini de mestecat, până să iei următoarea înghițitură!

Activități recomandate

1. Lăsați copilul să se simtă parte importantă în luarea deciziilor de familie! Revedeți roata alimentelor și creați un meniu convenabil tuturor.
2. E important ca măcar cina să fie luată de către toți membrii familiei laolaltă și să fie preparată împreună. Distribuți echitabil rolurile la masă (Cine așază vesela? Cine servește? Cine strânge masa? etc.)



Igiena dinților

Știați că?

- **99%** din populație suferă de îmbolnăvirii ale dinților, caria dentară fiind afecțiunea cea mai răspândită.

- Caria dentară este una dintre puținele afecțiuni care nu se vindecă de la sine. Odată apărută ea nu stă pe loc și nici nu dă înapoi. Evoluția sa este lentă, dar sigură.

- Pe măsură ce caria avansează, situația se complică, dintele se distruge tot mai mult, apare durerea.

- La început, durerea este de scurtă durată și provocată de alimente dulci sau prea reci, apoi durerea devine permanentă și greu de suportat.

Obiceiuri urâte care produc tulburări în creșterea și dezvoltarea dinților și a maxilarelor

- ∞ suptul degetului
- ∞ roaderea unghiilor
- ∞ roaderea creionului sau a altor obiecte

Regulile unui periaj corect

- Periajul dinților se face de două ori pe zi, dimineața după micul dejun și seara înainte de culcare.

- Periuța de dinți este obligatoriu individuală

- Periuța de dinți trebuie să fie potrivită ca mărime și cu perii mai puțin aspri

- Pasta de dinții să fie de calitate și în termen de valabilitate.

- Se periază separat fiecare arcadă în parte, pe toate fețele dinților cu mișcări circulare

- Periajul trebuie să intereseze dinții, dar și gingiile.

- Un periaj corect durează 3 minute pentru fiecare arcadă.

Un zâmbet frumos și sănătos

- ✓ O alimentație sănătoasă, bogată în vitamine contribuie la sănătatea dinților.

- ✓ Consumați fructe și legume proaspete. În afara aportului de vitamine, contribuie la îndepărtarea resturilor alimentare de pe dinți.

- ✓ Evitați zahărul, dulciurile în exces, în special cele lipicioase (jeleuri, caramelle).

- ✓ Nu consumați niciodată dulciuri seara înainte de culcare. Favorizează dezvoltarea microbilor care atacă dinții.

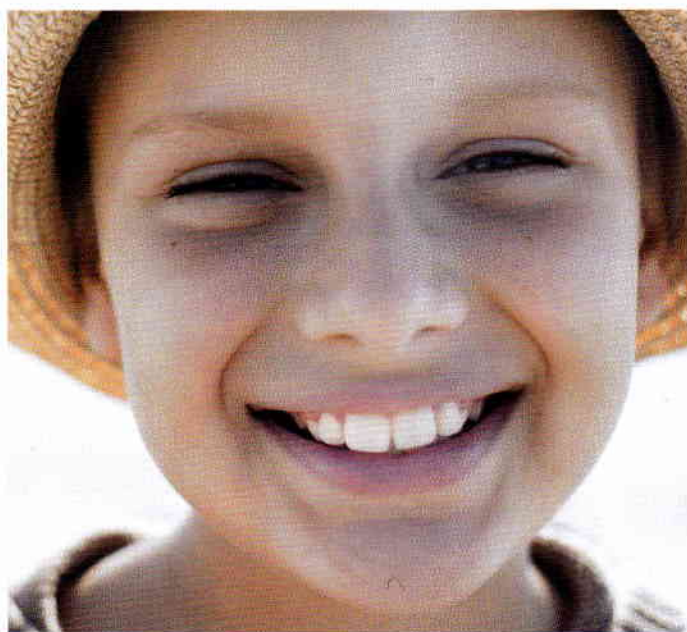
- ✓ Nu uitați regulile unui periaj corect

- ✓ Controlați-vă periodic dinții la un cabinet de specialitate.

- ✓ Adresați-vă medicului stomatolog la primele semne de îmbolnăvire dentară. Astfel, veți avea parte de un tratament de scurtă durată, cu suferințe minime și rezultate foarte bune.

- ✓ Sănătatea dinților contribuie la sănătatea întregului organism.

- ✓ Dinții asigură hrana necesară trupului, dar și frumusețea chipului.



Activități recomandate

Experimente în bucătărie: „Oul în oțet” – observarea acidului care erodează smalțul.

XI. Mișcarea, un alt prieten important al doctorului FIB



Unde fac mișcare?

În aer liber: în parc, în pădure, la mare, la munte etc. – când mă plimb cu bicicleta, cu rolele, cu trotineta etc., când plimb câinele în parc, când mă dau pe tobogan sau în leagăn, când mă dau iarna cu sania etc.

În sala de sport sau pe teren: când joc fotbal, tenis, baschet etc., când fac balet, dansuri etc.

Îmi place să practic un sport

Învăț să respect autoritatea

Interacțiunea regulată cu antrenori, arbitri și alți jucători mă ajută să am un comportament potrivit și în societate.

Căștig

stimă de sine

Suținerea antrenorilor și a colegilor de echipă, încurajarea părinților – toate acestea mă fac să mă simt bine și îmi cresc încrederea în propria persoană.

Devin sociabil

Îmi fac mulți prieteni

Învăț să-mi controlez emoțiile

Prin sport, dobândim această capacitate, care ne va ajuta să facem față mai ușor provocărilor vieții.

Învăț să pierd

Este bine să fii competitiv și ambițios, dar frustrarea și dezamăgirea că ai pierdut nu trebuie exprimată într-o manieră agresivă.

Învăț să lucrez în echipă (team-work)

O echipă nu poate avea succes fără ca membrii săi să lucreze împreună. Nu contează cât de buni sunt jucătorii, dacă nu știu să lucreze împreună.

Învăț să am răbdare

Performanța și succesul nu vin decât prin multă muncă și răbdare.



Practicarea
unui sport
oferă copiilor
un alt cerc social
în afara școlii.

INFO pentru părinți și profesori

- Încurajați activitatea fizică de la o vârstă cât mai fragedă.
- Contribuiți la dezvoltarea abilităților motrice prin practicarea unui sport.
- Simpla joacă în parc aduce beneficii incontestabile copilului: relaxare, dezvoltarea capacității de socializare etc.
- Adaptați sportul ales abilităților copilului dumneavoastră.
- Alegeți sportul împreună cu copilul dumneavoastră și țineți cont întotdeauna de părerea lui.
- În cazul în care copilul dumneavoastră nu este sportiv sau interesat de un anumit sport, există o mulțime de alte activități și cluburi pentru copii, în cadrul cărora copilul poate dezvolta abilitățile și atributele de mai sus.

Activități recomandate

Amintiți-vă jocurile copilăriei dumneavoastră! Jucați-vă „Frunza”, „Țară, țară vrem ostași”, „Șotronul”, „Coarda”, „Elasticul” sau „Șapte pietre/ Castelul” în zilele însorite! Dacă vremea nu vă permite mișcarea în aer liber, puteți juca și jocuri pe console.

Joc pentru copii și părinți

Ce-ți trece prin minte când spui cuvântul „sănătate”? Completează diagrama!



XII. Sa gătim cu Dr. FIB

Rețete yummy și sănătoase pentru cele 3 mese principale ale zilei și pentru gustări



Dragi părinți și profesori,

Mai jos găsiți câte 3 rețete sănătoase și gustoase pentru mic dejun, prânz, cină și gustări. Înainte însă, am câteva sfaturi pentru dumneavoastră.

Atât pentru dumneavoastră, cât și pentru copii, preparați și gătiți feluri de mâncare cât mai simple. Supele, ciorbele (acrite cu lămâie), carnea (gătită la cuptor/grătar) cu garnitură de legume (gătite la abur, foc, cuptor, grătar) etc. – mâncăruri pe care le cunoaștem cu toții – vă sfătuiesc să reprezinte încă felurile de mâncare de bază ale familiei dumneavoastră, indiferent de câte rețete noi pentru mâncăruri sofisticate apar pe piață.

Încercați pe cât posibil să luați în calcul informațiile legate de combinarea alimentelor, prezentate de mine în capitolul destinat acestui subiect – astfel veți asigura o digestie ușoară a alimentelor, atât în cazul dumneavoastră, cât și al copiilor, și veți evita bolile gastrointestinale și îngrășatul.

Nu serviți desertul imediat după masă, ca pe un premiu!

Cumpărați legumele și fructele caracteristice sezonului în care vă aflați și în special pe cele specifice țării noastre.

Mâncați cât mai COLORAT. Consumul de legume și fructe cât mai diferit colorate înseamnă asigurarea unei game largi și variate de vitamine.

Faceți cumpărături și gătiți alături de copilul dumneavoastră.

Încurajați bunele obiceiuri alimentare de la o vârstă cât mai fragedă, adică de la începutul diversificării.

Nu fiți drastici în schimbările pe care vi le propuneți pentru familia dumneavoastră – la țel vom ajunge cu pași mici și nicidecum de azi pe mâine, mai ales atunci când avem de-a face cu niște obiceiuri alimentare formate de-a lungul anilor.

Nu fiți absurzi! Dacă copilul merge la o petrecere de copii la fast food nu înseamnă că va deveni obez sau se va otrăvi. Important este să nu mănânce în fiecare zi la fast food.

Nu în ultimul rând, fiți dumneavoastră un exemplu pentru copii, în ceea ce privește adoptarea unei alimentații și a unui stil de viață sănătos!

Dr. FIB

MIC DEJUN GUSTOS ȘI SĂNĂTOS

BRIOȘE CU OU ȘI LEGUME

Ingrediente: ouă (cantitatea de ouă se stabilește în funcție de cât de mare este tava de brioșe și câte persoane sunt la masă, vă recomand însă să folosiți câteva ouă întregi și în rest doar albușurile), legume tăiate bucățele mici (ardei, ciuperci, brocoli, mărar etc.).

Mod de preparare:

Terciuim ouăle și albușurile cu furculița. Luăm tava în care de obicei facem brioșe, dacă este cazul, ungem ochiurile cu foarte puțin ulei, după care le umplem jumătate cu mix de legume (fiecare ochi cu un mix de legume diferit, de exemplu: ciuperci cu mărar) și jumătate cu compoziție din ouă. Băgăm tava la cuptor și o lăsăm acolo 20 de minute la 180 de grade Celsius.

✓ doar 2
ingrediente;
✓ gata
în 10 minute.



CLĂTITE CU BANANE

Ingrediente: 2 banane coapte bine, 2 ouă.

Mod de preparare:

Pisăm bananele cu furculița. Terciuim ouăle cu furculița. Adăugăm ouăle peste banane și amestecăm. Folosim o tigaie mică de teflon sau ceramică (spre exemplu cea de ochiuri) pe care, dacă este necesar, o ungem cu foarte puțin ulei. În tigaia preîncălzită, punem câte o cantitate mică de compoziție, în funcție de cât de mare este tigaia și cât de mari dorim să fie clătitele.

Mai puteți adăuga la compoziție: stafide; fulgi de cocos; scorțișoară.

Pentru topping: sos de fructe de pădure (obținut prin mărunțirea cu blender-ul a fructelor de pădure); gem de prune făcut în casă, fără zahăr.



ARDEI GRAS/ROȘIE UMPLUTĂ CU CREMĂ DE BRÂNZĂ ȘI MĂRAR

Ingrediente: ardei gras (de preferat verde) sau roșii, cremă de brânză dulce/perle de brânză cu smântână (nu mai mult de 2% grăsime), mărar.

Mod de preparare:

Scobim ardeii/roșiile de miez. Tocăm mărarul și îl amestecăm cu crema/perlele de brânză. Ardeii/roșiile scobite le umplem cu această compoziție.

✓ pe cât de cunoscut și repede și ușor de preparat, pe atât de gustos; ✓ permite decorarea cu mici bucățele de legume și obținerea unor fețe prietenoase, foarte atractive pentru copii; ✓ poate fi preparat chiar de copii, dându-le posibilitatea de a da frâu liber imaginației.

PRÂNZ GUSTOS ȘI SĂNĂTOS



BURGER VEGETAL

Ingrediente:

Compoziția pentru chifteaua burger-ului: ciuperci/năut/fasole neagră/linte verde (pot fi și amestecate);

Legumele: usturoi, ceapă verde, dovlecel, pătrunjel, mărar, ardei gras verde (pentru un plus de savoare, eu le pun puțin pe grătar);

Condimentele: orice, după gust - prefer cimbrul și chimenul;

Liantul: rădăcinoase fierte (țelină, păstârnac și/sau pătrunjel) sau tărate de psyllium sau/și muștar fără zahăr;

Pâinea: chiflă integrală sau clătită din făină integrală făcută în tigaie sau coaptă.

Mod de preparare:

Fierbem ingredientele pentru compoziția chiftei și le pasăm împreună cu legumele, în blender. Dacă vreți să simțiți compoziția, nu pasați legumele în blender, ci tocați-le mărunț după fierbere. Omogenizăm cu liantul, iar compoziția obținută o aducem la forma dorită de chiftea. Chifteaua o așezăm pe plită/în tigaia de teflon sau o băgăm la cuptor, cu sau fără hârtie de copt. Când aceasta este gata, pregătim burger-ul cu alte legume (după gust) și muștar fără zahăr.





PASTE DIN SPANAC CU SOS DE ROȘII

Ingrediente:

Pentru paste: spanac (spălat, opărit și făcut pastă în blender), sare, albuș de ou, făină integrală din grâu.

Pentru umplutura pastelor: brânză slabă de vacă (2% grăsime)

Pentru sosul de roșii: roșii cherry proaspete la grătar/fierse, fără coajă, pasate cu condimente (sare, busuioc/cimbru), 1-2 căței de usturoi.

Mod de preparare:

Amestecăm albușul cu făina, sarea și pasta din spanac, până devine un aluat omogen, pe care îl lăsăm 15-20 de minute la temperatura camerei/frigider. Întindem apoi aluatul și îl tăiem în funcție de tipul de paste pe care dorim să-l facem – putem să facem ravioli pe care să le umplem cu brânză slabă de vacă/capra (2% grăsime), mărar, puțin ardei gras roșu/verde pentru culoare, sare, piper.

Ca să obținem o masă de post pentru noi, putem să tăiem aluatul în fâșii pentru tagliatelle, pe care să le servim apoi cu legume și sosul de roșii.

Indiferent de forma și umplutura lor, pastele le fierbem aproximativ 10-15 minute într-un vas cu apă fierbinte și sare (după gust), după care adăugăm sosul de roșii.



MÂNCARE DE OREZ CU ȘTEVIE ȘI CARNE DE CURCAN

Ingrediente: ștevie, orez integral, rasol de curcan/pui, piept curcan/pui, țelină (rădăcină), păstârnac (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), sare, piper.

Mod de preparare:

Punem orezul la înmuiat pentru 30-60 de minute. Din rădăcinoase și din rasol pregătim o supă. Fierbem orezul în supă, până când se înmoaie. Curățăm și spălăm ștevia, o tocăm nu foarte mărunț și o călim în supă într-o tigaie ceramică. Între timp, punem pieptul de curcan/pui pe grătar (doar pentru a dobândi puțin gust). Tăiem pieptul julien, și îl punem împreună cu orezul, peste ștevie. Le călim împreună, adăugăm o jumătate de cană de supă și lăsăm să scadă. Asezonăm cu sare și piper și eventual cu puțină lămâie. În cazul în care dorim ca mâncarea să dobândească un gust mai dulce, putem să îi adăugăm o pastă din țelină și pătrunjel mixate.

CINĂ GUSTOASĂ ȘI SĂNĂTOASĂ



OMLETĂ DIN ALBUȘURI CU SALATĂ DE CRUDITĂȚI

Ingrediente: albușurile de la 2 ouă, mărar, pătrunjel, 1 lămâie, sare, piper, cimbru sau chimen, salată verde (poate fi rucola, valeriană, etc.), ardei gras.

Mod de preparare:

Batem bine albușurile și le amestecăm cu mărarul tocat mărunt. Asezonăm cu sare și piper. Pregătim o tigaie din ceramică sau teflon, unde se poate găti fără ulei, și o punem pe foc. Presărăm condimentele, cimbrul sau chimenul tocat mărunt pentru a-și elibera aroma. Între timp, tocăm legumele grosier, le punem într-un bol și le asezonăm cu sare, piper și lămâie. Dacă mâncăm și adulți, pentru salată se poate face și un dressing din muștar fără zahăr, lămâie, sare și mărar. Când cimbrul sau chimenul și-au eliberat aroma, punem albușurile bătute în tigaie și amestecăm permanent. Imediat ce albușurile s-au coagulat, punem omleta pe un platou, adăugăm puțin pătrunjel și este gata pentru a fi servită alături de salată.



SUPA CREMĂ DE ARDEI COPTI CU CRUTOANE DIN PIEPT DE PUI

Ingrediente: ardei gras și capia de culoare verde, 1-2 căței de usturoi, ceapă verde, 1 țelină, 1 păstârnac, zeamă de la 1/2 lămâie, 1 legătură de pătrunjel, câteva frunze de spanac, 1 piept de pui.

Mod de preparare:

Coacem ardeii, îi sărăm și îi curățăm de piele și sâmburi. În timp ce se coc ardeii, fierbem țelina, păstârnacul și pieptul de pui până obținem o supă. Punem rădăcinoasele fierte, ardeii copti, usturoiul și ceapa verde în blender și le mărunțim.

Adăugăm apoi zeamă de la supă, până obținem consistența dorită. Turnăm încet, să nu diluăm prea tare compoziția. Punem apoi supa obținută într-un vas și o mai fierbem o dată până la clocot. Pieptul de pui fiert îl tăiem în fâșii subțiri și le așezăm în tigaia de teflon sau pe grătar, până devin crocante. Servim supa într-un bol și adăugăm deasupra crutoanele din pui și pătrunjelul tocat mărunt. Decorăm cu frunze de spanac. Dacă preferăm un gust acrișor, putem drege totul cu zeamă de lămâie. Pentru adulți, putem adăuga chili roșu, dar atenție să nu fie prea iute compoziția.

BUDINCĂ DE DOVLECEI CU BRÂNZĂ DE VACI

Ingrediente: brânză de vaci slabă (2% grăsime), ceapă verde, mărar, dovlecei, sare, piper.

Mod de preparare:

Curățăm dovleceii de coajă, îi tăiem bucățele și îi preparăm la abur sau îi fierbem. Punem în blender: dovleceii, brânza slabă, ceapa verde și mărarul tăiat mărunt, și le mixăm. Asezonăm pasta obținută cu sare și piper și o introducem în cuptorul preîncălzit (180 de grade) într-o tavă de cozonac (cu hârtie de copt cerată) și o lăsăm la cuptor până devine rumenită.



GUSTĂRI GUSTOASE ȘI SĂNĂTOASE

MERE CU SCORTIȘOARĂ LA CUPTOR

Ingrediente (pentru 1 porție): 2 mere de mărime potrivită dintr-un soi acrișor sau dulce-acrișor, 1 linguriță de scortişoară.

Mod de preparare:

Curățăm merele de coajă și de cotor și le pudrăm atât pe interior, cât și pe exterior cu scortişoară, timp în care încălzim cuptorul la 180° C. Punem merele într-o tavă de copt pe hârtie de copt cerată și le introducem în cuptor, unde le lăsăm 20 de minute.



FURSECURI DE OVĂZ

Ingrediente: 2 banane coapte bine, 1 cană fulgi de ovăz, 2 mâini de nuci, 5 curmale (hidratate), 1 pumn mic de stafide, fulgi de cocos (opțional).

Mod de preparare:

Preîncălzim cuptorul la 170° C și pregătim o tavă cu hârtie de copt. Tăiem bananele și curmalele, mărunțim nucile și le punem în blender. Adăugăm și fulgii de ovăz, stafidele și fulgii de cocos și amestecăm cu blender-ul întreaga compoziție. Porționăm compoziția cu o lingură și îi dăm forme de bile. Așezăm bilele de aluat pe tavă și le aplatizăm până ajung la o grosime de 0,5 - 1 cm. Băgăm tava la cuptor și coacem fursecurile timp de 15 minute.



TARTĂ CU BRÂNZĂ

Ingrediente:

Aluatul: făină integrală, făină albă, sare și apă.

Umplutura: brânză de vaci degresată 2%, iaurt 2-3%, baton de vanilie, coajă de lămâie, scortişoară.

Cu ce îndulcim: hidratăm un pumn de stafide și curmale și le mixăm până devin pastă.

Mod de preparare:

Frământăm aluatul foarte bine și când a devenit omogen, îl introducem în frigider pentru 30 de minute până când facem umplutura. Amestecăm brânza de vaci cu iaurtul și condimentele și le mixăm împreună cu stafidele și curmalele. Întindem un strat de aluat subțire de grosimea unei monede într-o tavă de plăcintă pe hârtie de copt, după care adăugăm umplutura și nivelăm. Deasupra adăugăm încă un strat de aluat, peste care putem pune ornamental câteva stafide. Introducem tava în cuptor pentru 45-60 de minute la o temperatură de 180° C. Când este gata, stingem cuptorul și mai lasăm plăcinta înăuntru circa 15 minute.

✓ nimic
mai delicios în
doar 30 de minu-
te timp
de pregătire!



Împreună cu



pentru un viitor mai bun

DR. FLORIN IOAN BĂLĂNICĂ

*"Medic de peste 20 de ani
în sistemul medical de stat și privat,
fost adult obez și copil supraponderal,
tată a 4 copii – toate aceste ipostaze
m-au determinat să vă invit astăzi în această
călătorie, care va naște generații mai sănătoase
în România – un copil sănătos,
un adult sănătos!"*



- 20 de ani de expertiză medicală – 45.000 pacienți; • Asociat al Academiei Americane de Nutriție și Dietetică, cea mai importantă organizație mondială a specialiștilor în alimentație și nutriție; • Reprezentant Oficial în România al Organizației Europene de Lifestyle Medical (ELMO), Lifestyle Coach; • Fondator al Școlii pentru Sănătate și Longevitate, Speaker și Trainer; • Fondator al #MetodeiDrBalanica pentru prevenție și tratament – www.doctorbalanica.ro.

DR. ELENA IULIANA MIHAI

*"Sănătatea se ocrotește de-a lungul
întregii vieți și asta se învață
de la cea mai fragedă vârstă.
Sănătatea este cel mai de preț lucru
în viața unui om și nu trebuie
să ajungi să te îmbolnăvești
ca să-ți dai seama de asta."*



- Directoare de programe la Centrul pentru Educație și Dezvoltare Profesională Step by Step;
- În cadrul cursurilor de educație timpurie organizate de CEDP, a susținut în calitate de formator teme privind educația pentru sănătate;
- A coordonat, din partea CEDP, campania de promovare a atitudinilor și practicilor sănătoase cu caracter preventiv, în rândul copiilor din clasele I – IV din 10 școli din țară, desfășurată de Sensiblu sub sloganul „10 ani de superprotecție”.


EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

REVISTE • CARTE ȘCOLARĂ • MANUALE DIGITALE • DOTĂRI ȘCOLARE

Prima alegere în domeniul produselor și al
proiectelor educaționale românești de calitate
pentru școală și familie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MIHAI, ELENA

Sănătate ca la carte / dr. Elena Mihai, dr. Florin Ioan Bălănică,
- București : CD PRESS, 2017

ISBN 978-606-528-348-0

I. Bălănică, Florin Ioan

61

Proiect realizat cu sprijinul
Asociației Române despre Mâncare

Aplicații create de echipa de formatori Step by Step

Aplicații: Andra Lică, Andra Iacob,
Minodora Mihai, Mariana Moraru,
profesori pentru învățământ primar
Școala Gimnazială Step by Step



Centrul pentru Educație și
Dezvoltare Profesională
Step by Step
Educat pentru a reuși