

# ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Umple jumătate din farfurie cu o varietate de legume și fructe

Alege 2-3 porții de alimente bogate în calciu, lapte, iaurt

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri)

Alege cantități mici de ulei de măslini, avocado și semințe



Umple un sfert din farfurie cu proteine: pui, pește, carne slabă de vită, nuci, tofu, ouă, brânză

Umple un sfert din farfurie cu cereale integrale, orez brun, paste, leguminoase (fasole, linte etc.), cartofi, semințe

## Idei pentru gustări sănătoase



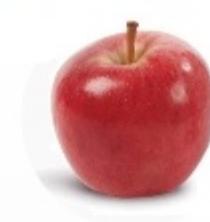
Iaurt cu fructe și semințe



Lipie cu legume



Bastonășe de legume cu humus



Un fruct



Cartofi dulci copți cu sos de iaurt



Diverse nuci sau semințe

Alimentele sănătoase conțin nutrienți care sunt importanți pentru creștere și dezvoltare în timpul pubertății



Limitați alimentele cu conținut excesiv de sare, zahăr și grăsimi! Evitați alimentele cu conținut scăzut în fibre și băuturile cu cofeină sau energizantele!

