

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
măslină, 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

Ideii pentru gustări sănătoase



Iaurt cu fructe și semințe



Lipie cu legume



Bastonașe de legume cu
humus



Un fruct



Cartofi dulci copti 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 energizante!

