



RESURSA EDUCATIONALA DESCHISA

Denumire

**Alimentatia – O poarta deschisa a
sanatatii**

Autor – Farcas Angelica

Domeniul – Servicii

Scopul propus – documentarea
cadrelor didactice



Liceul Tehnologic Petru Rares

Autor – Prof. Angelica Farcas



**ALIMENTAȚIA -
O POARTĂ DESCHISĂ
SĂNĂȚĂȚII**

- ✿ **SANATATE**-absenta bolilor de orice fel;stare de bine fizic,psihic,social
- ✿ **STIL DE VIATA SANATOS-un** mod de a trai care ne ajuta sa ne bucuram de viata cat mai mult timp si sub cat mai multe aspecte
- ✿ **BENEFICIILE UNUI STIL DE VIATA SANATOS:**
 - ✿ implicare activa in viata sociala;
 - ✿ armonie in relatiile cu cei din jur;
 - ✿ liniste si multumire in familie;
 - ✿ model pentru copii;
 - ✿ viata de calitate.
- ✿ **ELEMENTE CARE CONTUREAZA STILUL DE VIATA:**
 - o alimentatia
 - o viciile
 - o activitati desfasurate(ocupatia,hobby-uri)



VOCABULAR

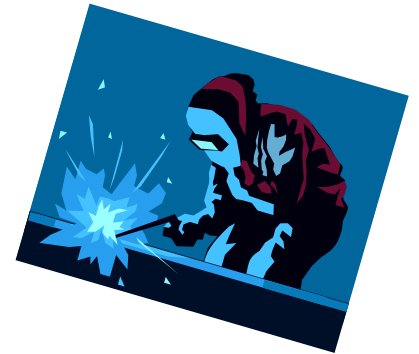
DE CE MANCAM?

- ❖ **Organismul uman**= sistem a carui functionare necesita consum de energie.
- ❖ **Unitatea de masura pentru energie folosita pentru calculul aportului nutritional** = CALORIA (aport caloric).
- ❖ Energia dezvoltata prin nutritie se transforma in alte forme de energie: activitati fizice, intelectuale, emotii.
- ❖ Omul trebuie sa realizeze zilnic un echilibru intre aport si consum.



FACTORI CARE INFLUENTEAZA CALCULUL APORTULUI CALORIC

varsta



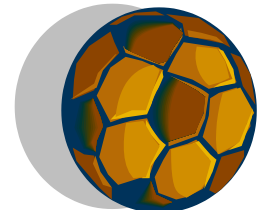
sexul



ocupatia



- ▶ timpul afectat altor activitati fizice care maresc consumul de energie



Alimentele sunt asezate pe grupe, in functie de importanta lor in alimentatie, prin continuturile de proteine, glucide, lipide, vitamine, saruri minerale si fibre.

PIRAMIDA ALIMENTATIEI SANATOASE Plan zilnic pentru o alimentatie sanatoasa



Consumati o gama variata de alimente provenind din fiecare grupa.
Consumati zilnic 6-8 pahare de apa si/sau alte lichide.

Necesarul zilnic de vitamina D pentru organism poate fi produs printr-o expunere zilnica de 10 minute la soare a fetii si mainilor.



☐ cereale



- ✓ Bogate in amidon;
- ✓ Sursa excelenta de proteine, vitamine si substante minerale;



- ✓ Ajuta la digestie, prin continutul mare de fibre;



- ✓ Pentru ca ofera multa energie, sunt alimente de baza.

□_legume, fructe, zarzavaturi



■ Sursa principala de vitamine si minerale;

✿efecte benefice prin diversitate coloristica.



✿zilnic, nutritionistii recomanda minim 5 portii;

✿se va evita consumul fructelor combinate cu alte tipuri de alimente.

✿Sunt foarte indicate ca mic dejun.





☐ carne, peste, leguminoase



- sursa importanta de grasimi si proteine.
- Pot constitui alimente de baza pentru masa de pranz.

● Nutritionistii recomanda:

- de preferinta, carnea de pui;
- de evitat prepararea prin prajire.
- combinatia carne-legume.



□ Lapte, produse lactate



- surse bogate in proteine si minerale, si cu aport important de calciu in perioadele de crestere si dezvoltare a organismului.
- continut mare de grasimi animale care trebuie consumate in cantitati cat mai mici.



▪ Se recomanda consumul produselor degresate, mai ales la cina.

□ Leguminoase, seminte



- surse de proteine, foarte indicate de nutritionisti
- pot inlocui cu succes alimentele din carne
- sunt foarte sanatoase, datorita lipsei de grasimi animale

• sunt alimente nelipsite din dieta vegetarianilor: nuci, alune, seminte de susan, floarea-soarelui, soia, mazare, fasole, linte.





□ grasimi, uleiuri, zahar



- Zaharul nu are nicio valoare nutritiva, dar gustul dulce, irezistibil, produce dependenta.
- De preferat grasimile vegetale in locul celor animale
- Organismul trebuie sa obtina zaharul din fructe, nu consumand zahar procesat.
 - Daca, totusi, nu rezistati tentatiei in fata acestor "inamici" ai organismului, consumati in cantitati cat mai mici!
 - Reduceti cat de mult se poate aceste alimente din toate retetele.



AVANTAJELE UNEI ALIMENTATII SANATOASE RISCURI ASUPRA STARII DE SANATATE

- Sanatate si longevitate
- Energie si vitalitate
- Incetinirea fenomenului de imbatranire
- Controlul greutatii

Nesocotirea principiilor alimentare determina numeroase afectiuni ale organismului:

- ✓ carii dentare
- ✓ obezitate
- ✓ diabet
- ✓ boli cardiovasculare



**DACA TINETI LA SANATATE, REDUCETI CONSUMUL DE
SARE, ZAHAR SI GRASIMI!**