

MANCAM SANATOS

Ce inseamna o dieta buna ?În general ar trebui sa consumam mancaruri cu foarte putina sare, bogate in elemente nutritive, multa piine si cereale (dar mai ales integrale), legume, fructe si cantitati moderate de zaharuri. De asemenea, este foarte importanta stabilirea unui echilibru intre miscare si mancare, acest lucru ajutandu-ne sa ne mentinem greutatea ieala. Grasimile trebuie reduse cel mai mult pentru a manca sanatos. Este important sa consumam mancaruri bogate in fier si calciu: calciul este foarte important pentru copii.

Cereale: paine neagra, secara, graham, fulgi de ovaz, grau, musli.

Consumati zilnic produse cereale! Acest lucru este recomandat, deoarece contin celuloza, care regleaza tranzitul intestinal, dar si amidon, ce va va furniza energie!

Legumele proaspete sau fierte:

Este indicat sa consumati zilnic legume. Acestea va vor acoperi necesarul de vitamine si saruri minerale, iar organismul vostru se va pastra sanatos. De asemenea, va vor furniza si un plus de celuloza, si nu in ultimul rand, proteine de origine vegetala.

Fructe proaspete, congelate sau uscate:

Pentru a va asigura si completa aportul de vitamine si minerale incercati sa consumati fructe cat mai des. Astfel va veti asigura necesarul de glucide simple (glucoza, fructoza) si complexe.

Lactate si oua: lapte, iaurt degresat, branza slaba, albus de ou:

Corpul vostru are nevoie de calciu, iar 2 pahare de lapte/iaurt sau 2 bucati de branza sunt suficiente. Laptele are si un bogat continut in proteine esentiale.

Sugestii pentru micul dejun Iata cateva idei pentru prepararea rapida a micului dejun:Fructele proaspete cu cereale integrale si lapte fara grasimi. Piine prajita cu putina margarina. Piine prajita cu branza si rosii. Lapte fara grasimi cu ciocolata. Suc de portocale. Calciul si fierul sunt elemente foarte importante ale dietei noastre. Nu plecam la scoala fara a lua micul dejun ! Copiii care nu mananca dimineata nu sunt hraniti destul. Copiii vor fi hraniti mai bine si vor avea rezultate mai bune la scoala daca mananca micul dejun...