

Ei bine, corpul omenesc este o mașinărie infinit mai complexă, de neprețuit, pe care noi nu numai că o neglijăm zilnic, ci mai mult, o încărcăm cu tot felul de „gunoaie”, de parcă ar fi un tomberon și nu bunul nostru cel mai de preț. Aspectul nostru fizic, starea de sănătate fizică și mentală sunt corelate în mod direct cu modul în care ne alimentăm. „Mens sana in corpore sano” nu este doar un dicton latin, este o realitate. Însă pentru a avea un corp sănătos trebuie să îl hrănim cu „combustibil” de calitate, acesta fiind constituit din elemente nutritive ce sunt indispensabile unei bune funcționări a organismului nostru. Aceste elemente nutritive trebuie să provină din surse de o cât mai bună calitate și să fie cât mai sănătoase pentru organism. Aceasta poate să însemne vizite mai dese în piață, la tarabele cu fructe și verdețuri, ocolirea raionului cu mezeluri și a deserturilor.

Beneficiile unei alimentații sănătoase și echilibrate sunt nenumărate, atât din punct de vedere cantitativ cât și calitativ și merită o încercare. Motivațiile pentru a alege o alimentație sănătoasă pot fi de ordin estetic sau cu privire la sănătatea noastră.



Sunt sigur că am auzit cu toții de nenumărate ori această frază, însă rareori am luat-o în serios.

Pentru a explica mai bine acest concept eu folosesc următoarea analogie: dacă achiziționezi un automobil de lux, mai mult ca sigur că vei avea grijă de el ca de ochii din cap. Îi vei face service-ul la timp, îi vei umple rezervorul cu nimic altceva decât benzină de cea mai bună calitate, ulei și tot ce mai este nevoie, exact după specificația producătorului. Bănuiesc că nici nu și-ar trece prin cap să pui motorină în rezervor, nu ?

Cât de des ar
trebui să
mâncăm?.....



- ✓ Alimentație sănătoasă constă în 5 mese pe zi:
- ✓ 3 mese principale (mic dejun, prânz și cină) și 2 gustări (una între micul dejun și prânz, alta între prânz și cină) cu respectarea orei de masă.

Nu ronțăiți între mese!!



MANCARE ȘI EXERCITII FIZICE

ECHIPIA 1.

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE A CEEA CE AM MÂNCAT ÎN TIMP DE O SĂPTĂMÂNĂ

LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SĂMBĂTĂ	DUMINICĂ
MICUL DEJUN Lapte cu cereale	MICUL DEJUN Pâine prăjită cu unt și cafea	MICUL DEJUN Cu fiert cu unt și untură și cafea	MICUL DEJUN Pâine prăjită cu untură și cafea	MICUL DEJUN Lapte cu untură și cafea	MICUL DEJUN Bucuramint cu cafea	MICUL DEJUN Pâine prăjită cu untură
GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ Nău	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ Banană	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ biscuiți	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ Pâine caldă	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ Cărnă cu sâmburi	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ piure de	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ Biscuit cu banane
PRÂNZUL Cărbă și mămăligă	PRÂNZUL Cărbă și pașă	PRÂNZUL Mămăligă cu porț	PRÂNZUL Cărbă și mămăligă	PRÂNZUL Cărbă și mămăligă	PRÂNZUL Pâine de cui cu untură și cafea	PRÂNZUL Mămăligă de cartofi
GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ Cărbă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ Mă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ Cărbă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ Cărbă și mămăligă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ Cărbă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ Cărbă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ Cărbă și mămăligă
CINA Pâine	CINA Pâine cu pulpă	CINA Pâine cu untură și mămăligă	CINA Pâine cu mămăligă	CINA Cărbă	CINA Cărbă	CINA Cărbă și mămăligă

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE A CEEA CE AM MÂNCAT TIMP DE O SĂPTĂMÂNĂ

LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SĂMBĂTĂ	DUMINICĂ
MICUL DEJUN 2 fulgi furte 2 felii pâine 1 ouă 1 ceapă	MICUL DEJUN 2 felii de pâine cu brânză de vacă 1 salată	MICUL DEJUN 2 felii de pâine cu brânză de vacă 1 ouă 1 ceapă	MICUL DEJUN 1 bol de lapte cu cereale	MICUL DEJUN 2 felii de pâine cu nuci 1 cană de lapte	MICUL DEJUN 2 felii de pâine cu 4 felii 1 ouă 1 ceapă	MICUL DEJUN Omletă cu brânză și spanac 2 felii de pâine 1 ceapă
GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ 1 felie de pâine	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ 2 covrigi	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ 2 ouă	GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ 1 felie de pâine
PRÂNzul Sarmale cu carne Orz cu salată de varză și pâine	PRÂNzul Sarmale cu carne Orz cu salată de varză și pâine	PRÂNzul Sarmale cu carne Orz cu salată de varză și pâine	PRÂNzul Sarmale cu carne Orz cu salată de varză și pâine	PRÂNzul Sarmale cu carne Orz cu salată de varză și pâine	PRÂNzul Sarmale cu carne Orz cu salată de varză și pâine	PRÂNzul Sarmale cu carne Orz cu salată de varză și pâine
GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ 1 ouă	GUSTAREA DE DUPĂ AMIAZĂ 1 ouă
CINA Omletă cu spanac	CINA Orz cu salată de varză și pâine	CINA Orz cu salată de varză și pâine	CINA Orz cu salată de varză și pâine	CINA Orz cu salată de varză și pâine	CINA Orz cu salată de varză și pâine	CINA Orz cu salată de varză și pâine

4 idei pentru micul dejun

- ✚ Fulgi de ovăz cu lapte degresat, fructe roșii proaspete sau congelate și migdale;
- ✚ Biscuiți integrali, „crakers” cu brânză proaspătă de vacă și somon afumat;
- ✚ Fulgi de porumb cu iaurt degresat și semințe crude de floarea soarelui;
- ✚ Pâine integrală cu omletă și o roșie

4 idei pentru masa de prânz

- Piept de pui la grătar cu cartofi copti și morcovi copti;
- Salată de crudități cu tofu și linte cu legume;
- Somon la grătar cu broccoli, morcovi la abur și orez integral;
- Friptură de piept de curcan cu legume la aburi cu ierburi aromatate și cartofi natur

4 idei pentru cină

- ✓ Pâine integrală cu ciorbă de legume sau supă- cremă de legume;
- ✓ Pâine integrală cu salată de ton;
- ✓ Paste integrale cu roșii și busuioc, iar după o oră un fruct proaspăt;
- ✓ Pește slab la aburi cu salată de spanac crud sau sote de spanac și orez brun cu alune

4 idei pentru gustări sănătoase

- ✓ Iaurt degresat cu migdale și fructe uscate;
- ✓ Fructe proaspete;
- ✓ Un baton din fructe, cereale integrale și nuci;
- ✓ crackers cu brânză de vacă.



"Dimineata ar trebui sa mancam ce ne este confortabil: fie un ou, daca avem timp sa il gatim, fie o cutie de branzica, alaturi de o rosie si un ardei.

La ora 11, in cazul in care luam micul dejun foarte de dimineata, putem lua o gustare din fructe de sezon.

La pranz putem alege o salata satioasa sau o supa de legume, pui, vita sau legume. Putem manca si o friptura mai slaba impreuna cu o garnitura de le legume.

Gustarea de ora 17 ar trebui sa fie alcatuita din legume, din migdale sau nuci crude, pentru ca ele contin niste grasimi si vitamine liposolubile care mentin nivelul de energie constant

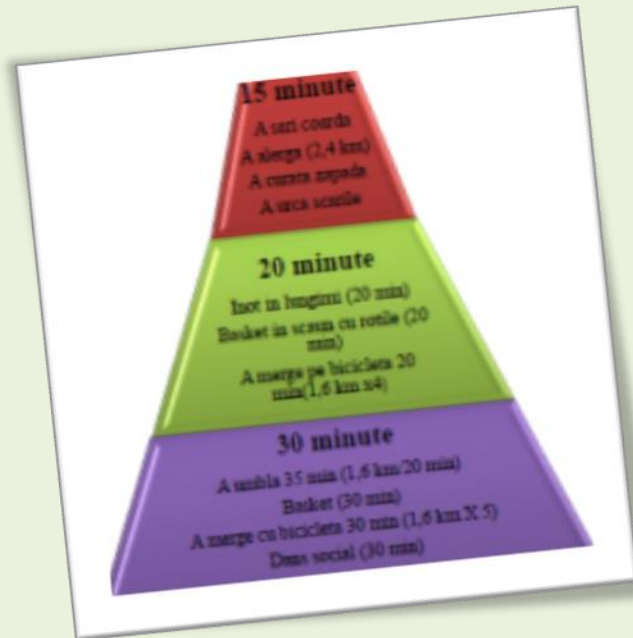
La cina ar trebui sa mancam ceva usor, cu 2-3 ore inainte de a ne culca. Seara trebuie sa mancam o porție mare de legume, pentru a ne asigura sațietatea, garnisite cu niște lactate savuroase sau cu un tip de carne

De ce nu e bine sa consumam mancare fast-food



*Unul dintre cele mai evidente dezavantaje este obezitatea. Produsele de tip fast-food contin extrem de multe **calorii** și oferă la o singură masă tot numărul de calorii necesar pentru întreaga zi (explozie calorică). Acest aspect nu este atât de evident în țara noastră, deoarece acest tip de restaurant nu este de prea mulți ani înregistrat pe piață, iar cazurile de **obezitate** extremă încă n au apărut ori sunt pre puține pentru a speria populația*

*Ce exerciții fizice
ar trebui să
facem?.....*



*Eu in fiecare zi fac exerciții de înviorare de dimineata 10 minute iar toata ziua alerg împreună cu copii în curtea școlii
Fiți și voi ca mine și trăiți sănătos, copii!*



FIȘA DE ÎNREGISTRARE A EXERCITIILOR FIZICE PE CARE LE-AM FĂCUT TIMP DE O SĂPTĂMÂNĂ

LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SĂMBĂTĂ	DUMINICĂ
Exercițiu: plimbare Durata: 30 de minute	Exercițiu: am Durata: merge la hurma 20 minute	Exercițiu: a urca Durata: scara de mta mădă 20 minute	Exercițiu: am Durata: 90 la a colegii 40 minute pe drum	Exercițiu: aduc Durata: 15 minute	Exercițiu: mag Durata: 30 magazin 20 minute	Exercițiu: cu Durata: poartă în casa 10 minute
Exercițiu: dat cu Durata: 10 minute	Exercițiu: abdomen Durata: 10 minute	Exercițiu: abajon Durata: 15 minute	Exercițiu: plimbare Durata: 30 minute	Exercițiu: duc Durata: 10 minute	Exercițiu: plimbare Durata: 10 minute	Exercițiu: plimbare Durata: 30 minute

Pentru a trăi sănătos este important sa mâncam sănătos și sa ne menținem în forma. Dar cum ne menținem în formă ?!

Daca am face mișcare cate cel puțin 30 de minute în fiecare zi ne-am simți mai bine, și ne-ar crește imunitatea.



Daca depasesti cantitatea de 300g de carbohidrati pe zi si nu faci mișcare, ingrasarea este garantata. Daca esti sportiv de performanta, poti manca fara probleme chiar 600g de glucide pe zi

7 minute de exerciții fizice, mult mai eficiente decât ore întregi de alergat



FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE A EXERCIȚIILOR FIZICE PE CARE LE-AM FĂCUT TIMP DE O SĂPTĂMÂNĂ

LUNI	MARTI	MIERCURI	JOCI	VINERI	SĂMBĂTĂ	DUMINICĂ
Exercițiu: Durata: Plimbări prin pădure 30 minute	Exercițiu: Durata: ciclism 10 minute	Exercițiu: Durata: gimnastică 15 minute	Exercițiu: Durata: m/ro la fotbal 10 minute	Exercițiu: Durata: educ. corp 5 minute	Exercițiu: Durata: mers pe jos 1 ora	Exercițiu: Durata: mers la bicicletă 15 minute
Exercițiu: Durata: misi la magazin 20 minute	Exercițiu: Durata: misi la un colegi 1 ora	Exercițiu: Durata: alergat 20 minute	Exercițiu: Durata: misiu cartea 10 minute	Exercițiu: Durata: mers pe bicicletă 30 minute	Exercițiu: Durata: bitut corpore 50 minute	Exercițiu: Durata: plimbări prin pădure 20 minute



*Cât trebuie să
mănânce un copil
și de ce.....?*

NUTRIENȚII PE CARE I-AM CONSUMAT ÎNTR-O SĂPTĂMÂNĂ

NUTRIENȚI CARE FURNIZEAZĂ ENERGIE		NUTRIENȚI PENTRU CREȘTEREA MASEI MUSCULARE		NUTRIENȚI PENTRU REGLAREA ORGANISMULUI	
Organismul obține energie pentru a funcționa corect		Prin această funcție, organismul își deosebește țesuturile		Acționează pentru a nu fi afectat de cantitatea mare multor reacții chimice care se produc în organism	
ECHIPA 1	ECHIPA 2	ECHIPA 3	ECHIPA 4	ECHIPA 5	ECHIPA 6
Cereale + cartofi + zahăr	Ulei și ulei	Carne - ouă - legume - mei	Lapte + lactate	Legume	Fructe
Carbhidrați	Lipide	Proteine	Proteine și calciu	Vitamine și minerale	Vitamine și minerale
200g cartofi 20g zahăr 200g carne 100g ouă Carbhidrați: 500g	100ml ulei 100g unt Lipide: 200g	2 ouă - 100g 200g carne 2 kg cartofi Proteine: 200g	1 l de lapte 200g iaurt 200g brânză 200g smântână Proteine și calciu: 200g	200g țepuș 200g broccoli 150g spanac 100g porumb Vitamine și minerale: 200g	2 mere - 200g 1 banană - 100g 1 portocală - 100g 1 kiwi - 100g 1 kg mărțuș Vitamine și minerale: 200g
12%	3%	30%	26%	7%	22%



Numărul de calorii de care avem nevoie zilnic variază în funcție de sex, vârstă, înălțime, stil de viață și starea de sănătate.

Pentru un adult normal, necesarul zilnic de glucide se încadrează cu aproximație întremînim 100g și maxim 300-400 g.

Un copil are nevoie de o alimentație completă și variată, pentru că este în creștere și consumă multă energie în activitatea sa. Alimentația trebuie să cuprindă alimente din toate grupele, deoarece acestea conțin:



*Proteine - asigură creșterea
Grăsimi - dau energie*

Zaharuri - sursă de energie



Săruri minerale
calciu, fier, etc



-

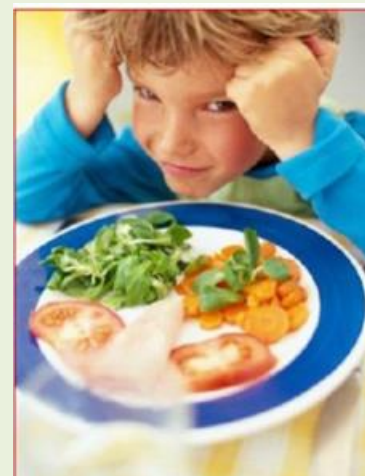


Vitamine -
previn îmbolnăvirile



NUTRIENȚII PE CARE ÎAM CONSUMAT ÎNTR-O SAPTĂMÂNĂ

NUTRIENȚI CARE FURNIZEAZĂ ENERGIE		NUTRIENȚI PENTRU CREȘTEREA MASEI MUSCULARE		NUTRIENȚI PENTRU REGLAREA ORGANISMULUI	
Organismul obține energie pentru o funcționare corectă		Pentru această funcție, organismul își dezvoltă țesuturile		Aceste substanțe nutritive ajută la controlul mai multor reacții chimice care se produc în organism	
ECHIPA 1	ECHIPA 2	ECHIPA 3	ECHIPA 4	ECHIPA 5	ECHIPA 6
Cereale + cartofi + zahăr	Unt și ulei	Carne - ouă - legume - nuci	Lapte + lactate	Legume	Fruite
Carbhidrați	Lipide	Proteine	Proteine și calciu	Vitamine și minerale	Vitamine și minerale
200 g zahăr 500 g cartofi 600 g orez 500 g cereale	50 g ulei 200 g unt	1500 g carne 600 g ouă - 360g 340 g nuci	3 L lapte (3150g) 500 g brânză 700 g smântână	200 g morcov 300 g castraveți 200 g castraveți 500 g roșii 300 g țănușii 30 g țănușii 200 g ridichi	500 g mere 1000g banane 600 g mandarine 300 g portocale
1800 g Carbhidrați	250g Lipide	2230 g Proteine	4350g Proteine și Calciu	2130g Vitamine și minerale	2400g Vitamine și minerale
13,68%	1,89%	16,95%	33,06%	16,18%	18,24%



Rețete.....

◦ Reduce nivelul colesterolului „rău”
 ◦ Împotriva diabetului
 ◦ Împotriva cancerului
 ◦ Îmbunătățește memoria
 ◦ Împotriva afecțiunilor tiroidiene

Spanacul este o sursă excelentă de vitamine A, B, C și E (magnesium, fier, calciu, potasiu).
 Spanacul este o sursă de acizi grași omega-3 și de nutrienți naturali.
 Scade tensiunea arterială și te protejează de boala coronariană.



Rețetă:
 1. Se curăță și se spală bine.
 Se taie în cuburi mici și se pune într-un vas de ceramică sau sticlă.
 Se adaugă puțin ulei de măsline și puțin sare.
 Se acoperă și se lasă la temperatura camerei pentru câteva zile.
 2. Se taie în două și se scoarță.
 Se taie în bucăți mici și se pune într-un vas.
 Se adaugă puțin ulei de măsline și puțin sare.
 Se acoperă și se lasă la temperatura camerei pentru câteva zile.
 3. Se taie în două și se scoarță.
 Se taie în bucăți mici și se pune într-un vas.
 Se adaugă puțin ulei de măsline și puțin sare.
 Se acoperă și se lasă la temperatura camerei pentru câteva zile.

10 bucăți de spanac
 3 fire de țelină
 1 ceapă
 1 morcov
 1 lingură de miere
 1 lingură de ulei de măsline
 1 lingură de sare
 1 lingură de piper
 Se curăță și se răzuiește hrișcă.
 Se adaugă la spanacul feliat.
 Se adaugă și ceapă, apoi se adaugă peste spanac și țelină.
 Se lasă 5 minute. Apoi se poate consuma.
 Bătă bună!

- Beneficii:**
- Castravețele me hidratează.
 - Castravețele e plin de vitamina A, B, C
 - Castravețele reduce riscul de cancer
 - Castravețele ajută la digestie.
 - Castravețele întărește articulațiile
 - Castravețele este plină de minerale bune pentru piele
 - Castravețele stabilizează tensiunea sanguină
 - Castravețele elimină toxinele
 - Castravețele luptă cu areurile
 - Castravețele este un ajutor în eliminarea kilogramelor în plus



- Telina**
- Beneficii**
- reduce presiunea arterială
 - scade colesterolul negativ
 - ajută la slăbit
 - este calmant al sistemului nervos
 - întărește sistemul imunitar
 - tratează constipația
 - bun adjuvant dintr-o infecție



- Ingredienti:**
- castraveți
 - 4 tulpini de telină feliate subțiri
 - 1 legătură coriandru tocat
 - 1/4 legătură fulgi de ardei roșii
 - 1 lingură semințe de susan negru
 - 1 lingură de ulei de susan
 - 6 castraveți feliați subțiri
 - sare
 - piper
- Mod de preparare:**
- Amestecă otetul, uleiul, semințele de susan și fulgii de ardei roșii într-un bol mare. Adaugă coriandru, telina, castraveți și ceapă verde. Amestecă bine și presară cu sare și piper.

- Salată de telină cu preț de pui**
- 500g telină
 - un preț de pui
 - maioneză din 2-3 ouă
 - 3 linguri de smântână
 - sare și piper
- Se pune preț de pui și telina cubulețe. Telina se scoate pe rășină și se zdrobeste imediat cu țearna de la omare. Se condimentează și se adaugă maioneză.

Stiati ca...?

De-a lungul vietii, omul se hraneste circa 4 ani si doarme in medie 25 de ani

Ceaiul este a doua bautura consumata in lume, cantitativ, dupa apa



Singurul aliment ce nu se deterioreaza este mierea



Strugurii sunt pe locul 3 in topul celor mai cultivate fructe din lume, dupa banane si portocale

Portocalele sunt originale din China, iar romanii sunt cei care le-au adus in Europa

Marul este cel mai consumat fruct din Europa

Se considera ca banana este primul fruct plantat de om

Rosia si dovleacul sunt considerate, din punct de vedere botanic, fructe si nu legume



Cea mai veche leguma folosita de om este varza



Pe parcursul intregii sale vietii, o singura vacuta da peste 200.000 de pahare de lapte

Laptele este asimilat in proportie de 97% de catre organism

Ceapa este cea mai intrebuintata leguma din lume

Regina Egiptului, Cleopatra, era atat de frumoasa datorita baiilor pe care le facea in lapte de capra, cunoscut pentru calitatile antiinflamatorii ale pielii



O gaina face, in medie, intre 250 si 270 de oua pe an

Coaşa constituie 9-12% din greutatea totala a unui ou si contine pori care permit oxigenului sa patrunda si dioxidului de carbon si umiditatii sa iasa din ou



ALIMENTATIA CURCUBEU



Beneficii pentru sanatatea inimii, sangelui si articulatiilor



Previn cancerul si sustin productia de colagen



Ajuta inima, vederea, digestia si sustin sistemul imunitar



Puternic detoxifiante, lupta impotriva radicalilor liberi si sustin sistemul imunitar



Sustin absorbtia mineralelor si au un puternic rol antioxidant



Reduc riscul de cancer si stimuleaza imunitatea

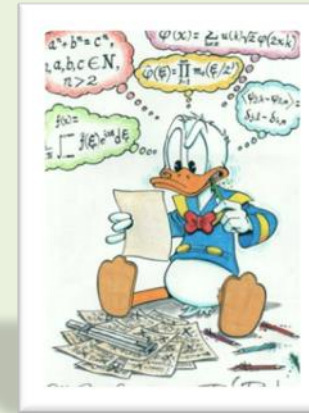
Concluzii.....

Am ajuns la concluzia că nu cantitatea contează până la urmă, ci doar calitatea, la capitolul alimente. Și mancarea trebuie să fie săracă în glucide și lipide. În rest, aproape că nu mai există reguli. Cu cât mâncăm mai crud și direct din natură, cu atât organismul se hrănește mai sănătos și mai bine și chiar putem mânca mai multe mese pe zi, dar fără tot felul de conservanți, arome și E-uri, glucide periculoase și fără grăsimi. (Andrei)

Cred în beneficiile unei alimentații sănătoase și ale unei vieți active, care necesită mai multă voință și disciplină, decât bani. Și că nu e loc pentru extreme, atunci când ne dorim echilibrul. (Raluca)

Așa cum se știe că ești ceea ce îmbraci, la fel de adevărată este și afirmația că "ești ceea ce mănânci", pentru că totul, dar absolut totul se vede apoi la exterior. Grăsimile și dulciurile nu iartă pe nimeni și e, oricum, mult mai bine și mai sănătos să previi decât să reparați. (Cristian)

Autori



Curluc Magda
Brîndușa -prof.
matematică

Gorescu Carmen -
prof. chimie



Merticariu Carmen
prof. biologie

