



# Alimentația sănătoasă

Tabara de științe 2014



- O alimentație sănătoasă pentru un copil trebuie să includă trei mese principale care să conțină o varietate de alimente.
- Carbohidrații trebuie să ocupe cea mai mare parte din alimentația unui copil.
- **Ce sunt carbohidrații?**
- Carbohidrații sunt compuși organici din carbon, hidrogen și oxigen.
- Carbohidrații sunt alimente pe care organismul le folosește pentru a fabrica glucoza.
- Toti carbohidrații eliberează glucoza pe parcursul desfășurării procesului digestiei. Glucoza este transportată în organism prin sânge și ajunge în celule pentru a fi transformată în energie.



- Surse importante de carbohidrați sunt:
  - cerealele integrale și produsele derivate (pâinea, pastele, orezul și biscuiții simpli sunt câteva exemple).
- 2/3 din aportul total de proteine trebuie să fie de origine animală (carne slabă, ouă, lactate degresate sau semidegresate), iar 1/3 de origine vegetală (fasole, năut, linte, mazăre, nuci și semințe),
- sursele de lipide recomandate sunt cele de origine vegetală (ulei de măsline, in, sâmburi de struguri).



- **Micul dejun** îmbunătățește performanța mentală a copilului și concentrarea la activitățile școlare.
- Poate conține cereale cu lapte.
- **Prânzul** trebuie să conțină alimente diverse și consistente.
- Poate conține ciorbă de legume și o porție de pește cu două felii de pâine integrală.
- **Cina** trebuie luată până la ora 20.
- Poate conține, 100 de grame de carne de pui cu orez și salată de crudități.

