



# Proiect Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile

# ALIMENTAȚIA SĂNĂTOAȘĂ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare  
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



Ministerul Sănătății,  
Muncii și Protecției Sociale  
al Republicii Moldova

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute  
Schweizerisches Tropen- und Public Health Institut  
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

Acest material a fost publicat în cadrul Proiectului Viață Sănătoasă: Reducerea poverii bolilor netransmisibile în Moldova, implementat de Institutul Elvețian Tropical și de Sănătate Publică și finanțat de Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare (SDC).

## DE CE ESTE IMPORTANTĂ ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ?

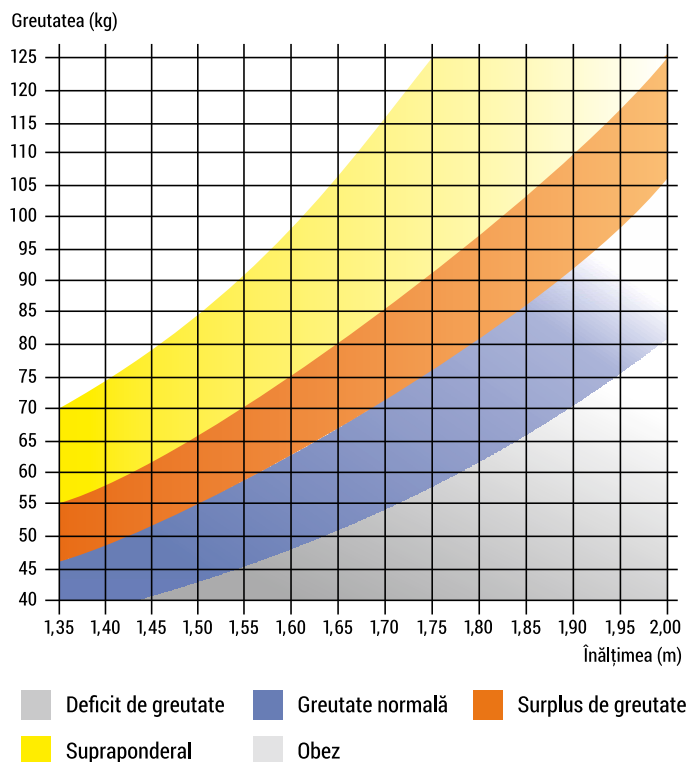
O alimentație corectă te ajută să arăți bine și să eviți o serie de boli asociate cu masa corporală sporită, cum sunt: hipertensiunea arterială, cancerul, diabetul zaharat, obezitatea, etc.

## VREI SĂ MĂNÂNCI BINE ȘI SĂ FII SĂNĂTOS?

Este posibil! Dar înainte de a face schimbări în obiceiurile de alimentație, hai să vedem unde ești acum.

## AI UN SURPLUS DE GREUTATE? AFLĂ CARE ESTE ACESTA!

Găsește-ți înălțimea pe axa orizontală și urmărește pe coloană pentru a-ți găsi greutatea.



Pentru a menține o masă corporală potrivită și a reduce riscul apariției maladiilor enumerate încearcă să schimbi unele obiceiuri în alimentația ta.

## 10 REGULI PENTRU O VIAȚĂ ȘI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

- 1 **Consumă în fiecare zi mai multe lichide.** De preferat apă, dar sunt acceptate și ceaiurile sau sucurile proaspete din fructe/legume. În fiecare dimineață, pe stomacul gol, bea un pahar de apă caldă
- 2 **Evită sau redu din alimentația zilnică următoarele produse:** zahărul, băuturile carbogazoase, făina albă, produsele de patiserie, alimentele procesate, carnea grasă și chips-urile
- 3 **Consumă mai multe cereale integrale,** sub orice formă: grâu integral, ovăz, secară, porumb, orz, mei, hrișcă și orez brun
- 4 **Fructele și legumele sunt cele mai importante alimente pentru corpul uman.** Consumă în fiecare zi cel puțin 3 legume și 2 fructe diferite
- 5 **Alege să gătești alimentele la abur sau la cuptor.** Astfel de practici culinare sunt foarte sănătoase
- 6 **Redu consumul de sare** sau înlocuiește sarea cu mirodenii și verdețuri
- 7 **Când îți se face foame între mese, nu ronțăi chips-uri, pesmeți sau dulciuri.** Alege nuci, alune, migdale, stafide, semințe de dovleac și de floarea soarelui. Acestea potolesc foamea și energizează natural organismul



8 **Nu mânca pe fugă.** Organismul are nevoie de circa 20 de minute, din la momentul în care începi să mănânci și până în momentul în care apare senzația de sațietate



9 **Evită sau redu consumul de alcool!** Nu uita, alcoolul este un produs ce conține calorii și în plus stimulează pofta de mâncare și consumul de alimente



10 **Pune-ți corpul în mișcare!** Nu trebuie să începi să faci sport de performanță, dar o jumătate de oră de mers pe jos sau câteva exerciții de gimnastică în fiecare seară pot face minuni.



Consumă zilnic produse din fiecare grupă



Date de contact ale proiectului:

str. Maria Cibotari, 6, MD-2012, Chișinău, Republica Moldova  
+ 373 22 23 32 45 | info@viatasan.md