

# ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!



Umple jumătate din farfurie cu o varietate de legume și fructe

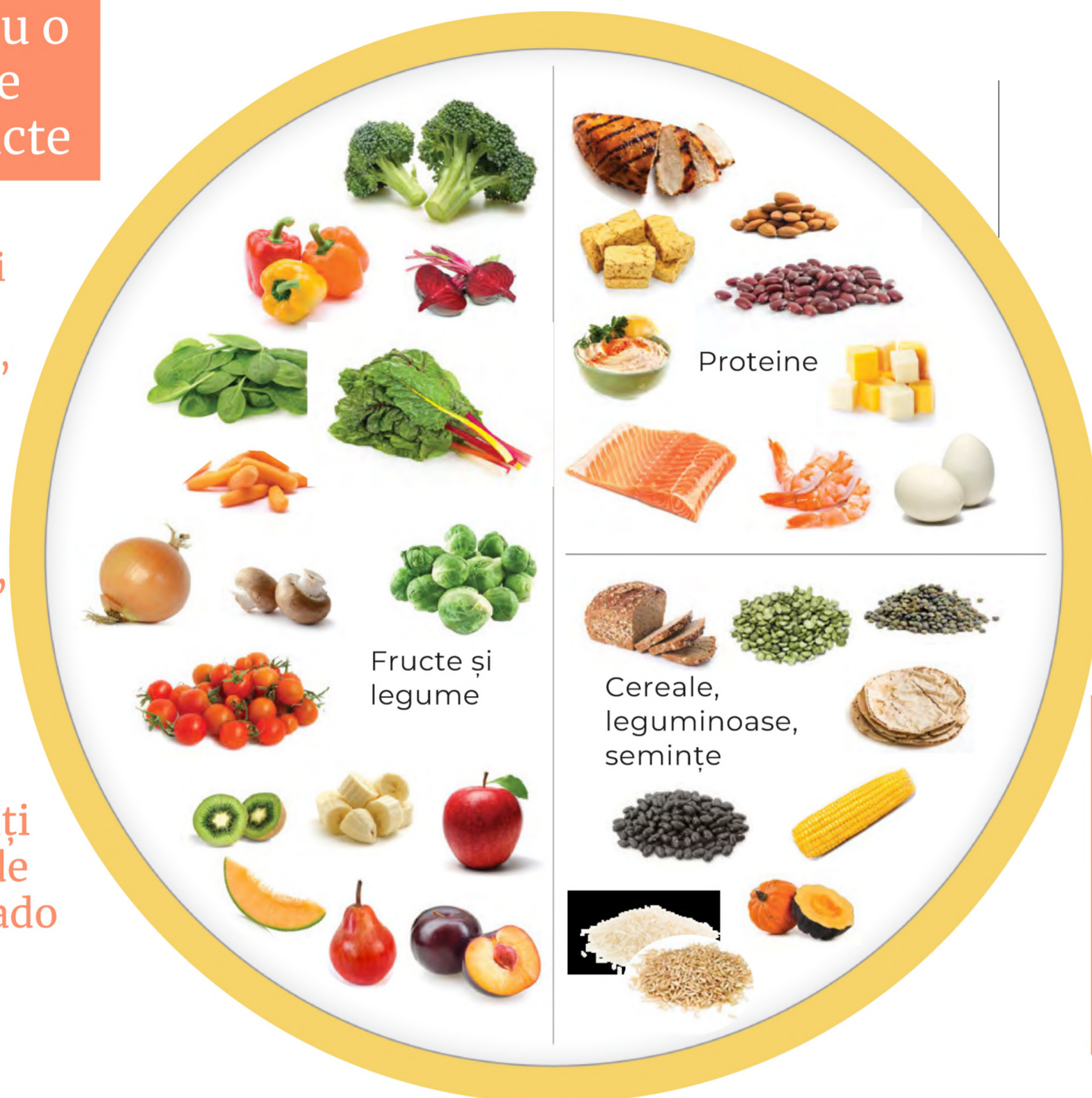
Alege 2-3 porții de alimente bogate în calciu, lapte, iaurt



Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri)



Alege cantități mici de ulei de măsline, avocado și semințe



Umple un sfert din farfurie cu proteine: pui, pește, carne slabă de vită, nuci, tofu, ouă, brânză

Umple un sfert din farfurie cu cereale integrale, orez brun, paste, leguminoase (fasole, linte etc.), cartofi, semințe

## Ideii pentru gustări sănătoase



Iaurt cu fructe și semințe



Lipie cu legume



Bastonașe de legume cu humus



Un fruct



Cartofi dulci copti cu sos de iaurt



Diverse nuci sau semințe

Alimentele sănătoase conțin nutrienți care sunt importanți pentru creștere și dezvoltare în timpul pubertății



Limitați alimentele cu conținut excesiv de sare, zahăr și grăsimi! Evitați alimentele cu conținut scăzut în fibre și băuturile cu cofeină sau energizante!

