

# 10 sfaturi simple pentru hrana sănătoasă a copilului



## 1 Legumele și fructele nu trebuie să lipsească de la nicio masă

Alegeți-le, pe cât posibil, în funcție de sezon.



## 2 Renunțați la prăjirea alimentelor

Gătiți la cuptor, la aburi sau prin fierbere.

## 3 Înlocuiți pâinea albă cu pâinea integrală

Este valabil și pentru pastele făinoase și cerealele pentru micul dejun.



## 4 Puneți mai puțină sare în mâncare

Folosiți în schimb lămâie, ierburi proaspete sau uscate, condimente tolerate de copil.



## 5 Evitați margarina

Conține grăsimi nesănătoase.  
Și untul trebuie consumat în cantități cât mai mici.



## 6 Renunțați la mezeluri

Conțin cantități mari de sare și aditivi.



## 7 Nu cumpărați sucuri din comerț

Înlocuiți-le cu limonada preparată în casă.



## 8 Desertul nu este obligatoriu

Dulciurile pot fi înlocuite cu fructe proaspete sau uscate.



## 9 Orice formă de mișcare e bună

De exemplu: mersul pe jos; urcarea scării; mișcări de gimnastică în casă.



## 10 Chemați copilul în bucătărie când gătiți

Îndemnați-l să guste ingredientele și să participe la gătit,  
îl vor atrage mai mult alimentele sănătoase.

UN PROIECT



Asociația  
Școală pentru Sănătate