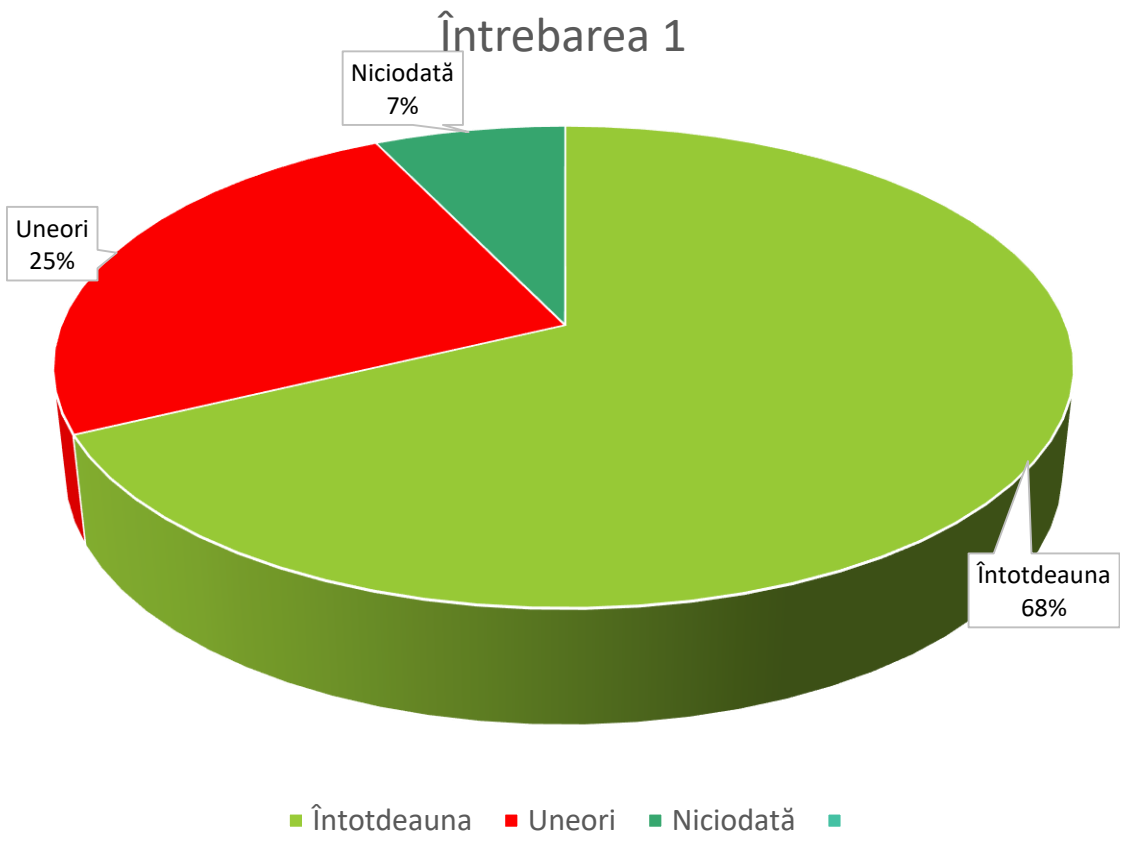
Obiceiuri alimentare ale elevilor

CHESTIONAR - CLASA a V-a

1. Mănânci micul dejun înainte de a pleca la școala?



Micul dejun este considerat masa cea mai importantă a zilei, pentru că trebuie să îți asigure energia necesară pentru întreaga zi.

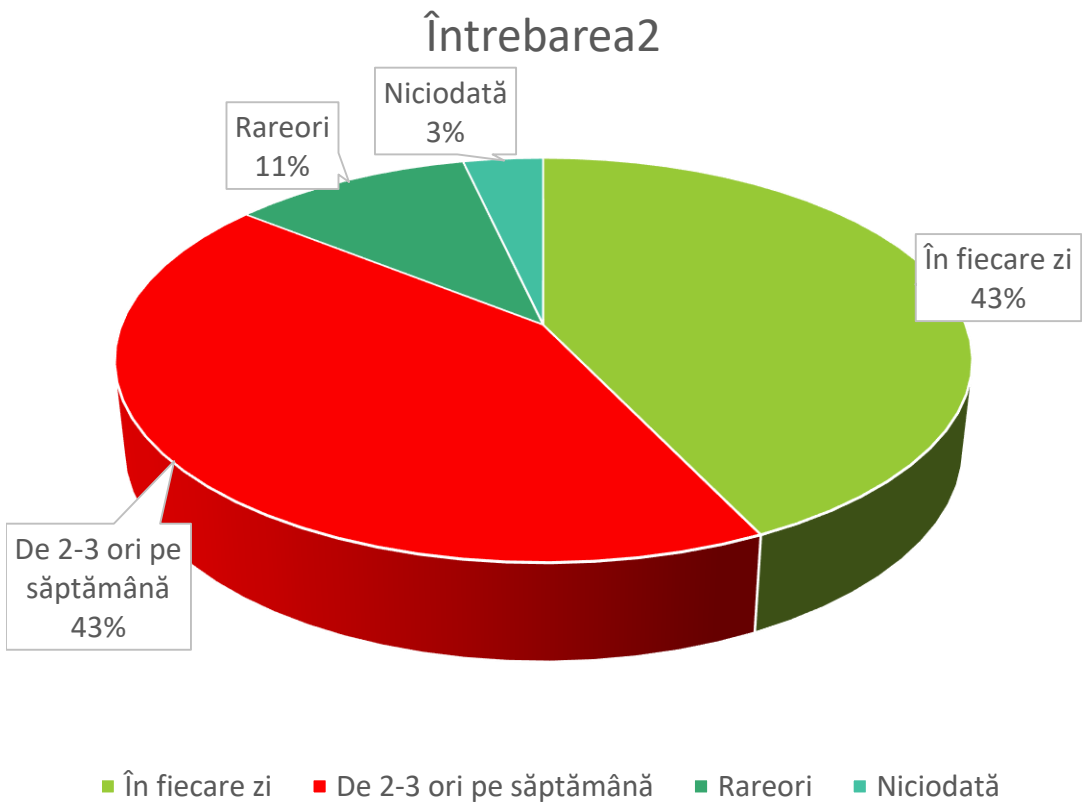
Acesta este principala sursă de minerale, vitamine și nutrienți de care ai nevoie pe tot parcursul zilei, astfel încât să nu te simți lipsit de vlagă și de energie.

Beneficiile pe care masa de dimineață le aduce sănătății:

- ***o mai bună concentrare;***
- ***îmbunătățirea memoriei;***
- te ajută ***să fii mai productiv*** mai ales în prima parte a zilei;
- ***un risc mai scăzut*** de a suferi de anumite ***deficiențe de minerale și vitamine.***

Lipsa acestei mese poate să îți creeze stări de anxietate, cât și amețeli.

2. De obicei mănânci supă sau ciorbă?



O **supă/ ciorbă** pe zi este o parte importantă a unei alimentații echilibrate.

Câteva dintre motivele pentru care este indicat să includeți supa/ciorba în alimentație sunt:

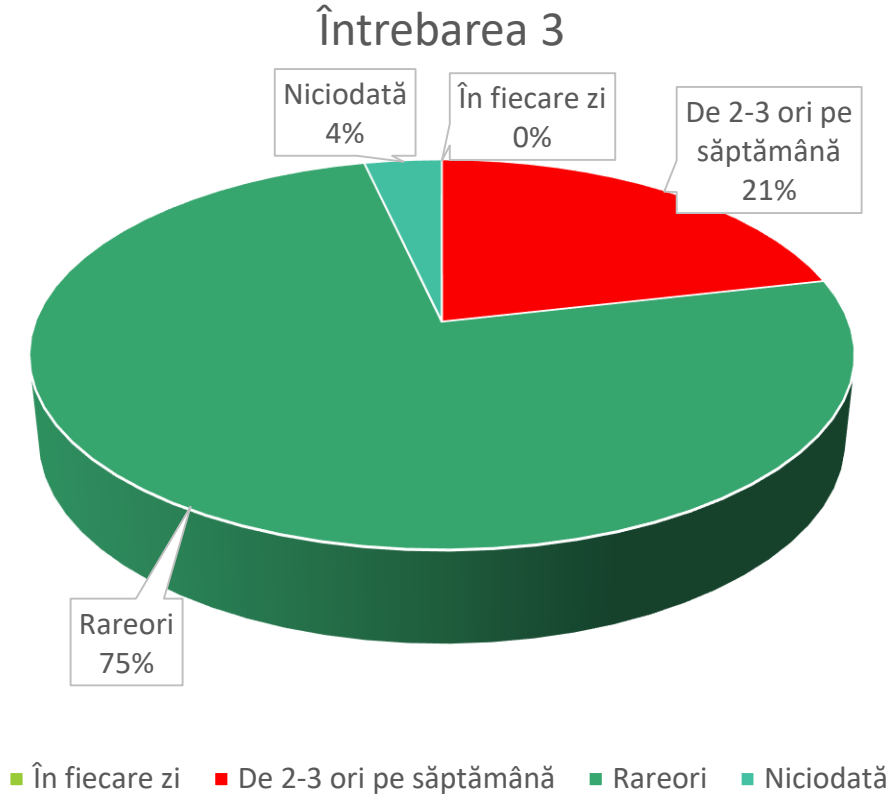
* **Alungă răceala**: supa /ciorba incălzește organismul, contribuind la combaterea răcelii și la recuperarea rapidă.

* **Asigură necesarul de legume** într-o alimentatie echilibrată.

* **Hidratează organismul**: supa /ciorba ar putea reprezenta aproximativ 10 % din necesarul zilnic de lichide recomandat.

* **Detoxifică organismul:** supa /ciorba cu ingrediente detoxifiante, așa cum sunt legumele, ajută la combaterea toxinelor din organism.

3. De câte ori pe săptămână mănânci pește?

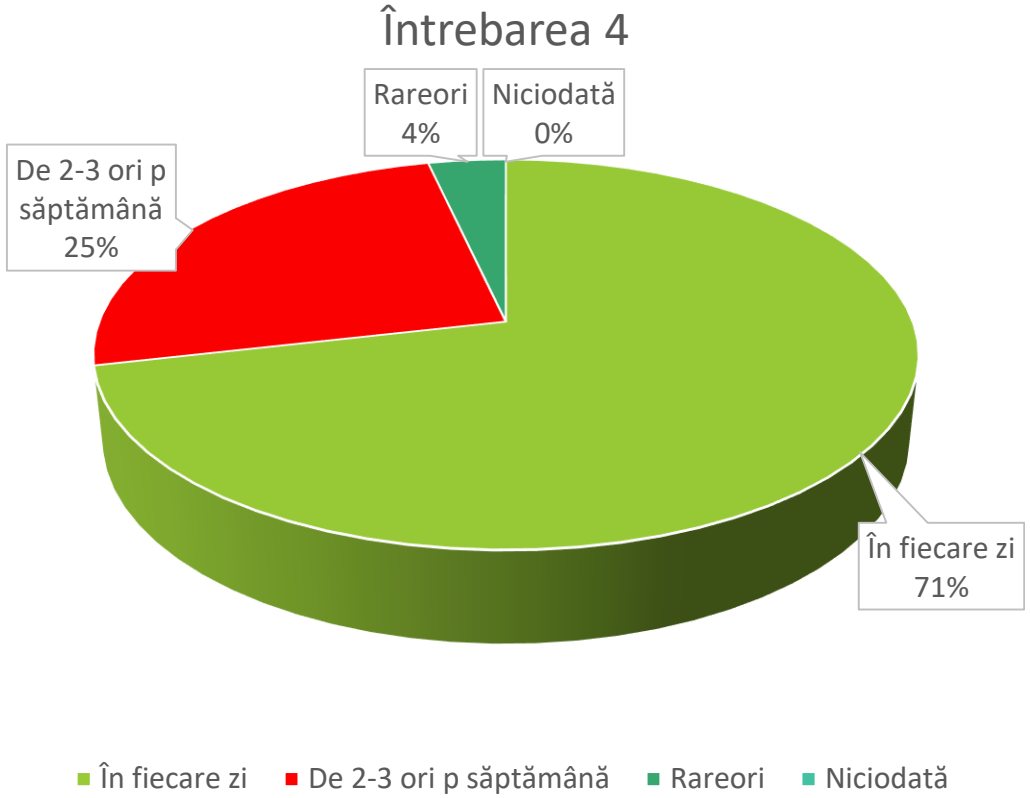


Peştele are beneficii deosebite pentru sănătate, prin proteinele conţinute, aminoacizii indispensabili, mineralele, vitaminele B6, B12, D şi A şi acizii omega-3.

Specialiştii consideră că peştele este o parte foarte importantă a alimentaţiei sănătoase, deoarece **creşte energia fizică**, **măreşte tonusul psihic** şi **ajută în lupta contra obezităţii.**

Includerea în alimentaţie a peştelui sau a uleiului de peşte ajută la menţinerea sănătăţii inimii şi a vaselor de sânge.

4. Cât de des mănânci fructe? Dar legume?

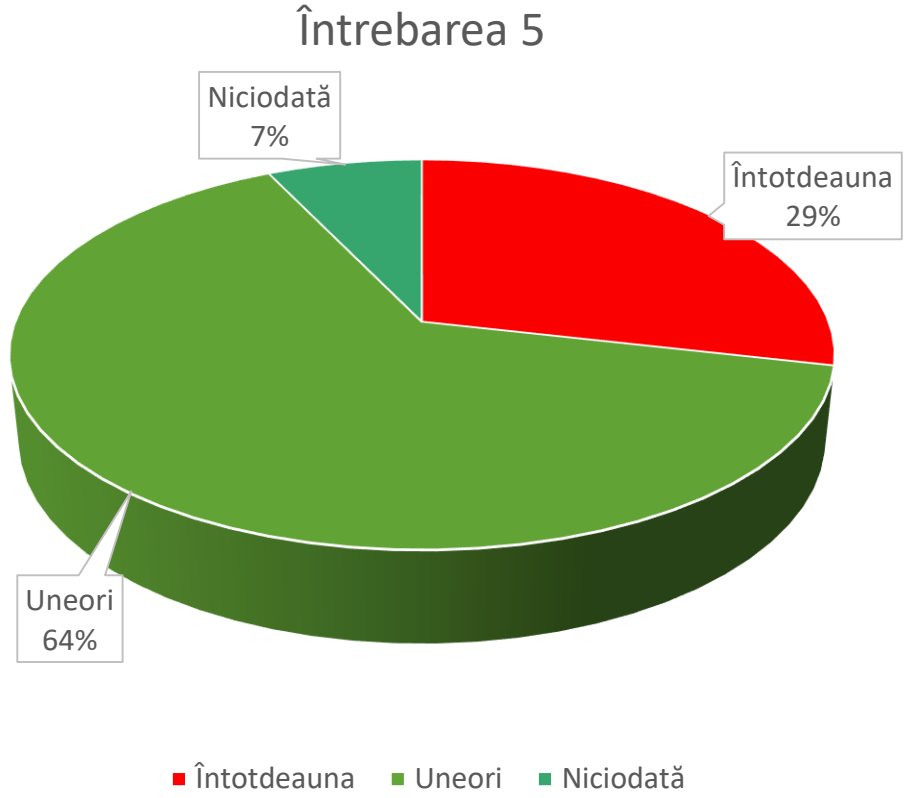


Fructele și legumele sunt un rezervor nesecat de vitamine, minerale, fibre și glucide, esențiale pentru buna funcționare a organismului.

Cele mai multe sunt sărace în calorii și conțin zaharuri naturale, spre deosebire de zahărul rafinat, care poate duce la fluctuații bruște ale glicemiei.

Este foarte important să mănânci cinci porții de legume și fructe în fiecare zi.

5. De obicei mănânci desert la prânz sau la cină?

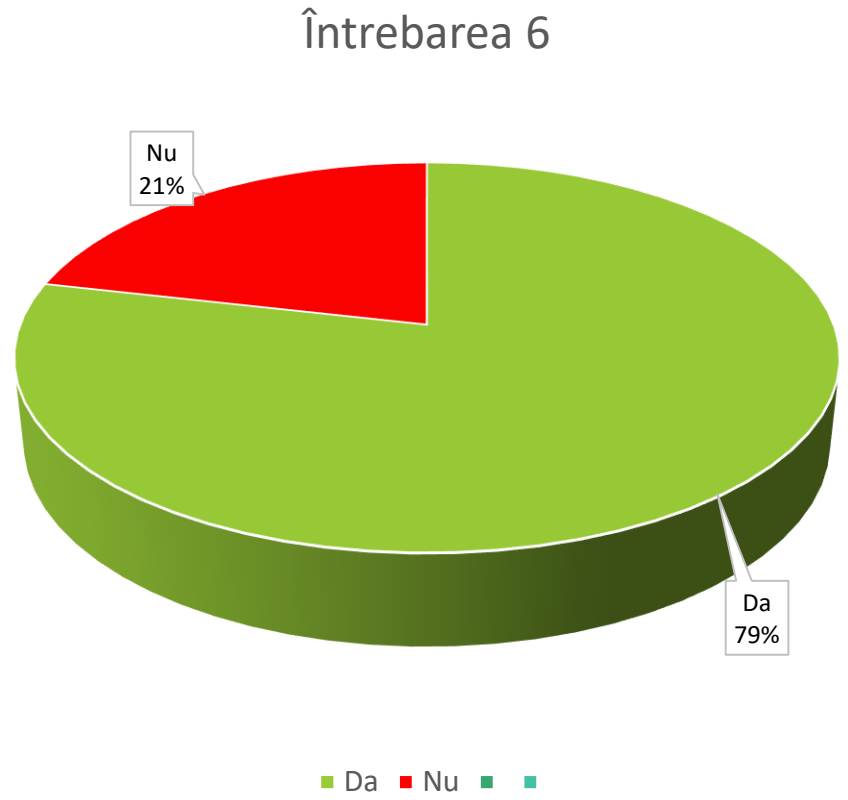


Cele mai indicate **deserturi** pentru copii sunt fructele, ciocolata și prăjiturile.

Creierul are nevoie de zahăr pentru **stimularea memoriei**, a **capacității de concentrare** și **de învățare**. În plus, alimentele care conțin zahăr stimulează producția de serotonină la nivelul creierului, ceea ce creează o bună dispoziție, reduce stările depresive și ajută la obținerea unui somn odihnitor.

Cu toate acestea, beneficiile date apar doar în situația unui aport moderat de zahăr.

6. Crezi că ai obiceiuri alimentare sănătoase?



Obiceiuri alimentare sănătoase:

1. Servirea micului dejun regulat.
2. Consumul zilnic de fructe și legume.
3. Consumul de apă potabilă.
4. Servirea mesei în bucătărie sau în sufragerie.
5. Evitarea consumului de produse fast-food.

Bibliografie

http://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/

http://smartwoman.hotnews.ro/

https://www.sursazilei.ro/

http://www.ziare.com/viata-sanatoasa/sanatate/

Vă mulțumim pentru atenția acordată!