



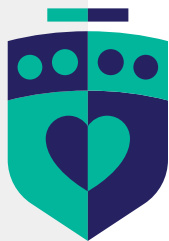
Institutul
Național de
Sănătate Publică

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

*Alegeri sănătoase azi, o
viață mai bună mâine!*

Acest material gratuit este destinat tinerilor

Septembrie - Octombrie 2026



MICUL DEJUN PENTRU O ZI BUNĂ

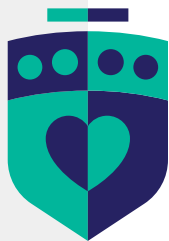


Micul dejun:
combustibil
pentru ziua ta!

Mănâncă inteligent,
trăiește la maximum!



Obiceiurile alimentare formate acum
se pot păstra toată viața și contribuie
la **sănătatea prezentă și viitoare.**



ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ MAI BUNĂ MÂINE!

DE CE CONTEAZĂ ALIMENTAȚIA ÎN ADOLESCENȚĂ?

Adolescența este o perioadă unică de creștere și dezvoltare, cu schimbări fizice, emoționale și sociale importante.

1 • De ce contează?

În adolescență, alimentația susține creșterea, dezvoltarea și sănătatea pe termen lung.

2 • Ce conține?

Consumăm alimente din mai multe grupe: cereale integrale, proteine, fructe/legume și o băutură potrivită.

3 • Ce alegem?

Mai des: alimente minim procesate nutritiv. Mai rar: produse cu mult zahăr și băuturi îndulcite.

MIȘCĂ-TE DESUȘ
PENTRU O VIAȚĂ BUNĂ



O ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ AJUTĂ LA:



**Creștere
și dezvoltare
optime**

oase, mușchi,
organe, creier



**Sistem
imunitar
puternic**

mai puține
îmbolnăviri



**Concentrare
și performanță
școlară**

energie pentru
creier



**Energie
și stare
de bine**

dispoziție bună,
mai puțin stres



**Menținerea unei
greutăți
sănătoase**

prevenirea excesului
de greutate



Micul dejun: ce știm și ce NU știm



✓ CE ȘTIM

Micul dejun poate fi o ocazie practică de a include alimente nutritive:

cereale integrale,
lactate/alternative,
fructe,
proteine.

! CE NU ȘTIM

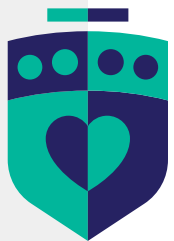
X „Dacă nu mănânci dimineața, sigur te îngrași.”

X „Micul dejun crește garantat notele.”

X „Există un singur mic dejun perfect.”

Mesajul corect: contează modelul alimentar general, calitatea alimentelor și nevoile individuale.





Tu ai grijă
de tine! 

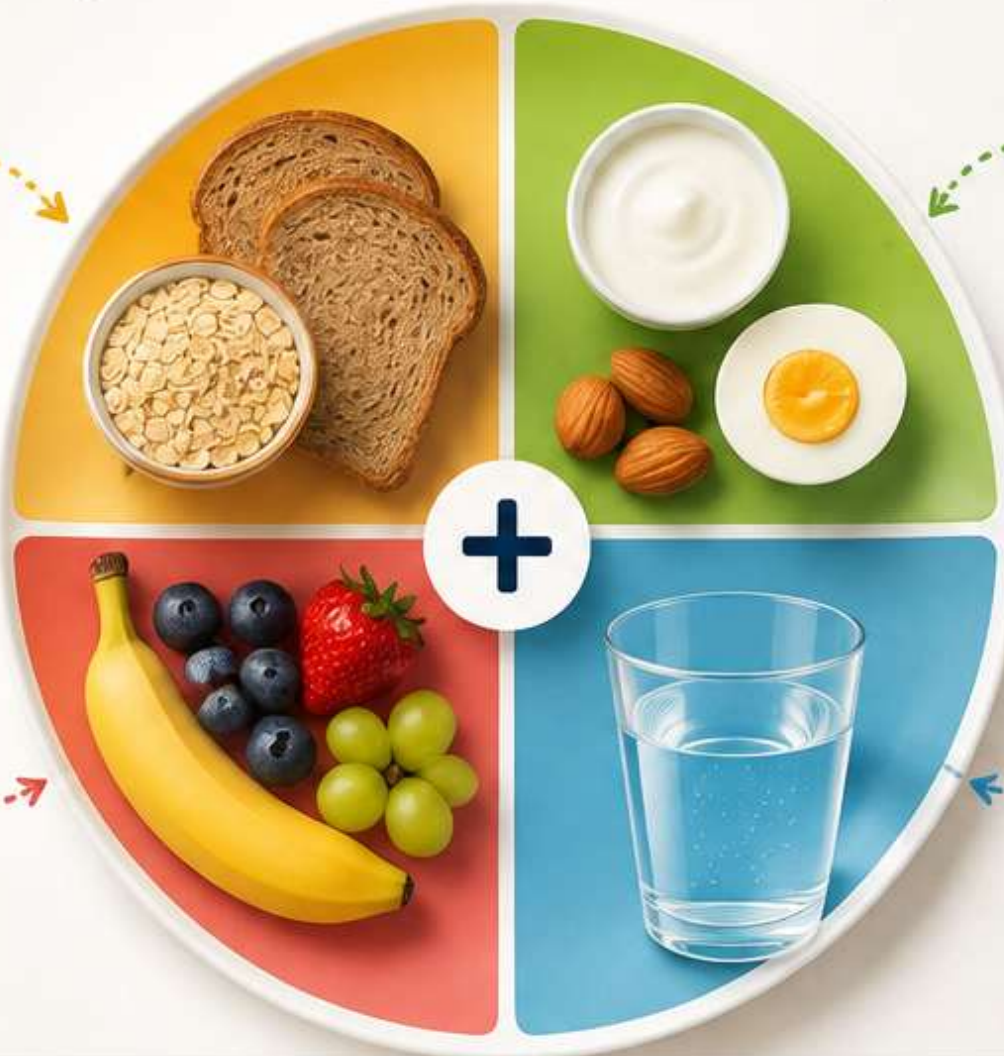
FORMULA UNUI MIC DEJUN ECHILIBRAT

Un mic dejun echilibrat îți oferă energie, nutrienți
și te ajută să te concentrezi mai bine la școală.



1. CEREALE INTEGRALE

Sursă principală de energie.
Alege: ovăz, pâine integrală,
fulgi de ovăz, orez brun,
quinoa, muesli fără zahăr.



2. PROTEINE

Pentru creștere, refacere
și menținerea masei musculare.
Alege: iaurt, lapte, ouă,
brânză, tofu, hummus,
nuci/semințe.



3. FRUCTE / LEGUME

Fibre, vitamine, minerale
și antioxidanți.
Alege fructe proaspete
de sezon sau legume.



4. HIDRATARE

Apa este esențială pentru
concentrare și funcționarea
optimă a organismului.
Alege apa!



DIVERSITATE

Variază alimentele!
Cu cât mănânci mai
colorat, cu atât mai bine.



CANTITATE POTRIVITĂ

Porțiile potrivite pentru tine
depind de vârstă, activitate fizică
și nevoile organismului tău.



CALITATE

Alege alimente cât mai puțin procesate,
fără exces de zahăr, sare și grăsimi
nesănătoase.



Formula simplă: pregătește-ți micul dejun

Nu trebuie să fie perfect. Trebuie să fie variat și realist.



CEREAL

- Ovăz
- pâine integrală
- musli simplu



PROTEIN

- Ou
- iaurt
- brânză
- hummus
- nuci



VEGETAL

- legume
- fructe de pădure



BĂUTUR

- apă
- lapte/alternative neîndulcite

Provocarea de mâine

Pregătește un mic dejun din 4

1. BAZĂ

ovăz / pâine integrală

2. PROTEINĂ

iaurt / ou / hummus

3. VEGETALE

fructe / legume

4. BĂUTURĂ

apă / lapte neîndulcit

 **Misiunea: creează 3 combinații diferite folosind alimente pe care chiar le-ai mânca.**

ATENȚIE la alergii, intoleranțe, preferințe și recomandări medicale individuale.



5 IDEI DE MIC DEJUN ECHILIBRAT

♥ Nutriție + Energie + Gust = Start perfect de zi!

1 OVĂZ ENERGIZANT



- Fulgi de ovăz
- Iaurt natural / lapte
- Banană
- Nuci / semințe

Sursă bună de fibre, vitamine și energie pentru creier.

2 SĂRAT ȘI SATISFĂCĂTOR



- Pâine integrală
- Ou (fiert/omletă)
- Roșii / castravete
- Un fruct

Proteină de calitate și carbohidrați buni pentru energie de durată.

3 TERCİ CREMOS



- Fulgi de ovăz
- Lapte
- Măr
- Scorțișoară + nuci

Combinație de fibre, calciu și antioxidanți.

4 RAPID & FRESH



- Pâine integrală
- Hummus
- Legume proaspete
- Un fruct

Rapid, sățios și plin de nutrienți esențiali.

5 DULCE ȘI ECHILIBRAT



- Brânză proaspătă / ricotta
- Pâine integrală
- Fructe de pădure
- Miere (opțional)

Calciu, proteine și antioxidanți pentru imunitate și concentrare.



TIPS:

Adaptează porțiile în funcție de nevoile tale și **combină** alimentele după preferințe!



Nu uita de hidratare!



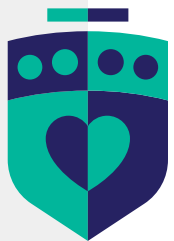
Mănâncă variat în fiecare zi.



Alimentează-te bine și fii activ!

Tu ai grijă de tine!





MIC DEJUN RAPID



IDEI PENTRU DIMINEȚI AGLOMERATE

Opțiuni gustoase, echilibrate și gata în 5 minute (sau pregătite din timp)!



1. CEREALE / SEMINȚE ÎNMUIATE PESTE NOAPTE

Ovăz + iaurt/lapte + fructe + semințe.
Pregătești seara, dimineața e gata!



2. SMOOTHIE RAPID

Mixează: iaurt/lapte + fructe + fulgi de ovăz
+ o linguriță de unt de arahide.



3. SANDVIȘ RAPID

Pâine integrală + humus/brânză + legume.
Simplu, sățios și nutritiv!



4. BOL cu IAURT

Iaurt natural + fructe + nuci/semințe + puțină miere.



5. OU + FRUCT

Ou fiert + un fruct + câteva nuci.
Proteine + fibre = energie!



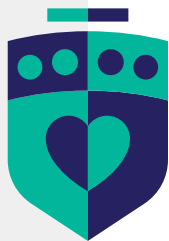
TRUCURI DE ECONOMISIRE A TIMPULUI:

- ✓ Pregătește ingredientele seara.
- ✓ Folosește fructe congelate.
- ✓ Ține la îndemână opțiuni sănătoase.
- ✓ Fii flexibil: combină ce ai la dispoziție!



Puțin timp acum = mai multă energie și concentrare pe parcursul zilei!





CE ALEGEM MAI RAR?

ALIMENTE DE CONSUMAT CU MODERAȚIE



Alimentele de mai jos pot fi savurate ocazional, dar nu ar trebui să fie baza micului dejun.

REGULA DE AUR:
80% alimente
neprocesate,
20% plăcere! 😊



❌ CEREALE FOARTE ZAHAROASE

Conțin mult zahăr adăugat, puține fibre și nutrienți. Cauzează creșteri rapide ale glicemiei, urmate de scăderi și senzație de foame.



Exemple: Choco balls, corn flakes glazurate, cereale cu miere/zahăr,



❌ PRODUSE DE PATISERIE

Bogate în grăsimi saturate, zahăr și sărace în fibre. Oferă energie pe termen scurt, dar nu mențin sațietatea.



Exemple: croissant, gogoși, plăcinte, merdenele.



❌ BĂUTURI ÎNDULCITE

Contribuie cu multe calorii "goale" și zahăr adăugat. Asociate cu creșterea riscului de exces ponderal și carii.



Exemple: suc ambalat, băuturi carbogazoase, ceai îndulcit.



❌ PRODUSE ULTRAPROCESATE

Au aditivi, arome artificiale, mult zahăr, sare și grăsimi nesănătoase. Valoare nutritivă scăzută.



Exemple: batoane, napolitane, biscuiți cremă, snacks-uri.



❌ MEZELURI GRĂSOASE ȘI BRÂNZETURI PROCESATE

Sunt bogate în grăsimi saturate, sare și aditivi. Consum frecvent asociat cu risc crescut pentru sănătatea inimii.



Exemple: salam gras, crenvurști, brânză topită, cașcaval feliat.



ȘTIAI CĂ?

OMS recomandă limitarea zaharurilor libere la **sub 10% din aportul energetic zilnic**, iar pentru beneficii suplimentare la **sub 5%**.

ÎNLOCUIEȘTE CU ALEGERI MAI BUNE:



Cereale integrale



laurt natural



Fructe



Nuci și semințe



Apă

Amintește-ți:

Nu există alimente "interzise". Important este echilibrul, frecvența și cantitatea!





Fruct întreg sau suc?

Un exemplu bun de alegere simplă.

FRUCT ÎNTREG

- aduce fibre
- se mestecă și se consumă mai lent
- contribuie la varietatea alimentației

→ Alege-l frecvent ca parte dintr-o alimentație variată.

FRUCT – ALEGEREA NATURALĂ!

ÎNTREG, NATURAL,
BOGAT ÎN NUTRIENȚI!



-  **FIBRE** – ajută digestia și mențin senzația de sațietate mai mult timp.
-  **VITAMINE ȘI MINERALE** – susțin imunitatea și buna funcționare a organismului.
-  **ZAHĂR NATURAL** – eliberare treptată de energie, fără variații bruște ale glicemiei.
-  **SAȚIETATE** – te ajută să controlezi mai ușor pofta de mâncare și greutatea.
-  **MAI PUȚINE CALORII** – consumul de fructe întregi este asociat cu un risc mai mic de boli cronice.

VS.

**ALEGEREA
ESTE A TA!**

SUC DE FRUCTE

- conține zaharuri care intră la „zaharuri libere”
- poate fi consumat rapid și în cantitate mare

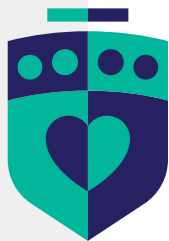
→ Nu este echivalent cu fructul întreg.

SUC – MAI PUȚIN SĂNĂTOS!



FĂRĂ FIBRE,
MULT ZAHĂR,
PUȚINE BENEFICI!

-  **MULT ZAHĂR** – crește rapid glicemia și favorizează creșterea în greutate.
-  **FĂRĂ FIBRE** – fără sațietate, te face să bei mai mult și să consumi mai multe calorii.
-  **MAI MULTE CALORII** – un pahar de suc poate conține echivalentul mai multor fructe.
-  **RISC PENTRU DINȚI** – zahărul din suc favorizează apariția cariilor.
-  **NU ESTE EGAL CU FRUCTUL** – procesarea distruge o parte din vitamine și antioxidanți.



IMPORTANȚA MICULUI DEJUN ÎN PĂSTRAREA GREUTĂȚII NORMALE



Micul dejun = primul pas pentru o zi echilibrată și o greutate sănătoasă!

DE CE ESTE IMPORTANT?



OFERĂ ENERGIE

Reîncarcă organismul după noaptea de somn și te ajută să fii activ și concentrat.



CONTROLEAZĂ FOAMEA

Reduce senzația de foame pe parcursul zilei și previne gustările nesănătoase.



AJUTĂ LA MENȚINEREA GREUTĂȚII NORMALE

Persoanele care iau micul dejun au tendința de a avea un IMC mai mic și mai puține kilograme în plus.



ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CONCENTRAREA ȘI PERFORMANȚA

Susține memoria, atenția și randamentul școlar.

UN MIC DEJUN ECHILIBRAT = O ALEGERE INTELIGENTĂ!



UN MIC DEJUN ECHILIBRAT CONȚINE:



CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI
(energie de durată)
ex: fulgi de ovăz, pâine integrală



PROTEINE
(sațietate și menținerea masei musculare)
ex: iaurt, lapte, ouă, brânză



FRUCTE
(vitamine, minerale, antioxidanți)
ex: banană, măr, fructe de pădure



GRĂSIMI SĂNĂTOASE
(susțin creierul și oferă sațietate)
ex: nuci, semințe, migdale

CUM TE AJUTĂ SĂ ÎȚI MENȚII GREUTATEA NORMALĂ?

- ✓ Previne supraalimentarea la prânz și seara.
- ✓ Stabilizează nivelul zahărului din sânge.
- ✓ Reduce pofta de alimente bogate în zahăr și grăsimi.
- ✓ Susține un metabolism eficient.
- ✓ Te ajută să faci alegeri alimentare mai bune pe parcursul zilei.



ȘTIAI CĂ?

Studiile arată că persoanele care iau micul dejun în mod regulat au un risc mai mic de obezitate și au o compoziție corporală mai sănătoasă.

IAU MICUL DEJUN



- ✓ Greutate mai echilibrată
- ✓ Mai multă energie
- ✓ Concentrare mai bună
- ✓ Alegeri alimentare sănătoase

VS.

SAR MICUL DEJUN



- ✓ Risc mai mare de supraalimentare
- ✓ Oboseală și lipsă de energie
- ✓ Poftă de dulce și alimente nesănătoase
- ✓ Risc mai mare pentru kilograme în plus

IDEI RAPIDE DE MIC DEJUN



Ovăz cu lapte, fructe și nuci



Iaurt natural cu fulgi de ovăz și fructe



Pâine integrală cu brânză și roșii



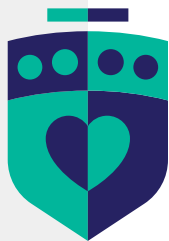
Smoothie cu iaurt, banană, spanac și semințe



ȚINE MINTE!

Un mic dejun bun este investiția ta zilnică în sănătate, energie și o greutate normală!





GREUTATEA CORPORALĂ, SLĂBITUL ȘI MICUL DEJUN

Alegeri zilnice pentru o greutate sănătoasă și mai multă energie!



1. GREUTATEA CORPORALĂ

Greutatea sănătoasă înseamnă echilibru, nu perfecțiune!



- ✓ Fiecare corp este diferit.
- ✓ Concentrează-te pe sănătate, nu doar pe număr.
- ✓ Menține echilibrul între alimentație, mișcare, somn și stare de bine.

UNDE TE POȚI ÎNCADRA? (BMI – orientativ)

< 18,5	Subponderal	Atenție la alimentație!
18,5 – 24,9	Greutate normală	Ține-o tot așa!
25 – 29,9	Supraponderal	E timpul pentru mici schimbări!
≥ 30	Obezitate	Consultă un specialist!



Nu te compara cu alții!
Ascultă-ți corpul și ai grijă de tine în fiecare zi.

2. SLĂBITUL SĂNĂTOS

Scopul nu este să slăbești rapid, ci să slăbești corect și să te simți bine!



Deficit caloric moderat

Mănâncă puțin mai puțin decât ai nevoie, fără înfometare.



Alimente de calitate

Alege alimente integrale, proteine slabe, legume, fructe și grăsimi bune.



Mișcare regulată

Cel puțin 30 de minute pe zi te ajută să arzi calorii și să te simți mai bine.



Hidratare

Bea apă! Uneori confundăm setea cu foamea.



Somn suficient

7–9 ore de somn = mai puțin stres, mai puține pofte.



Rabdare și consecvență

Rezultatele apar în timp.
Fii constant, nu perfect!



Slăbește inteligent, nu repede!
Obiceiuri mici, rezultate mari!

3. MICUL DEJUN – STARTUL ZILEI

Un mic dejun echilibrat îți oferă energie, concentrare și te ajută să controlezi foamea pe parcursul zilei.



Un mic dejun echilibrat conține:



Carbhidrați
complexi
(energie de durată)



Proteine
(sațietate și masă
musculară)



Fructe
(vitamine și
minerale)



Grăsimi sănătoase
(susțin creierul
și inima)

IDEI RAPIDE DE MIC DEJUN

- Ovăz cu iaurt, fructe și nuci
- Pâine integrală cu ou și legume
- Smoothie cu iaurt, banană și fulgi de ovăz
- Brânză/iaurt, fructe și semințe

Nu sări peste
micul dejun!
Corpul tău îți
va mulțumi!



DE REȚINUT:

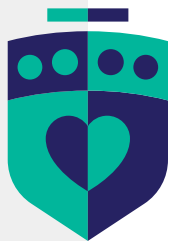
- ✓ Greutatea sănătoasă = echilibru, nu perfecțiune.
- ✓ Slăbește treptat și sănătos, fără diete extreme.
- ✓ Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei.
- ✓ Mișcare zilnică + alimentație echilibrată + somn bun = rețeta succesului!

AI GRIJĂ DE TINE AZI,
PENTRU UN MÂINE MAI BUN!



ȚINE MINTE:

Corpul tău este casa ta.
Oferă-i hrana potrivită,
mișcare și respect!



SLIDE 10

CONCLUZII: MICUL DEJUN FACE DIFERENȚA!



Micul dejun echilibrat este o **investiție** simplă pentru o viață sănătoasă, azi și pe termen lung.

CE AM ÎNVĂȚAT:



MINTE CLARĂ

Îmbunătățește concentrarea, memoria și performanța școlară.



ENERGIE CONSTANTĂ

Oferă energie pentru întreaga dimineață și previne oboseala.



SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

Reduce riscul de boli și contribuie la menținerea unei greutate sănatoase.



STARE DE BINE

Reglează dispoziția, reduce stresul și sprijină un stil de viață echilibrat.



REȚINE!

Nu este vorba despre perfecțiune, ci despre **obiceiuri bune și constante**.
Mici alegeri, **mari beneficii!**



ÎNCEPE CHIAR DE MAINE!



Alege inteligent



Planifică



Savurează



Fii activ

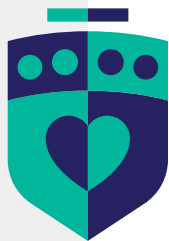


Bucură-te de rezultate!



Tu decizi cum începe ziua ta. Fă din **micul dejun** aliatul tău pentru o viață plină de **energie și reușite!**





ADEVĂRAT
SAU FALS

CÂT DE BINE ȘTII?

Citește cu atenție afirmațiile de mai jos și alege varianta corectă:
adevărat sau **fals**!



1 Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei.

ADEVĂRAT

FALS

2 Săritul peste micul dejun ne poate scădea nivelul de energie și concentrarea.

ADEVĂRAT

FALS

3 Produsele ultra-procesate sunt cele mai bune alegeri pentru un mic dejun sănătos.

ADEVĂRAT

FALS

4 Un mic dejun echilibrat trebuie să conțină proteine, carbohidrați, grăsimi sănătoase, vitamine și minerale.

ADEVĂRAT

FALS

5 Fibrele alimentare ajută la o digestie mai bună și oferă senzația de sațietate.

ADEVĂRAT

FALS

6 Hidratarea este importantă și dimineața.

ADEVĂRAT

FALS

7 Micul dejun echilibrat ajută la menținerea greutății sănătoase.

ADEVĂRAT

FALS

8 Este recomandat să mâncăm cât mai multe dulciuri la micul dejun.

ADEVĂRAT

FALS

9 Consumul regulat de fructe și legume este esențial pentru sănătatea noastră.

ADEVĂRAT

FALS

10 Un mic dejun echilibrat întărește sistemul imunitar.

ADEVĂRAT

FALS

11 Cerealele integrale sunt o sursă bună de energie pe termen lung.

ADEVĂRAT

FALS

12 Exercițiul fizic zilnic și micul dejun echilibrat contribuie la o viață sănătoasă.

ADEVĂRAT

FALS

13 Este bine să bem apă sau ceai neîndulcit în locul băuturilor carbogazoase.

ADEVĂRAT

FALS

14 Grăsimile sănătoase, precum nucile și semințele, trebuie evitate la micul dejun.

ADEVĂRAT

FALS

15 Un mic dejun echilibrat îmbunătățește starea de spirit și reduce stresul.

ADEVĂRAT

FALS

16 Fiecare ar trebui să își aleagă alimentele în funcție de nevoile proprii și de stilul său de viață.

ADEVĂRAT

FALS



EVALUARE:

- ★ 13 – 16 răspunsuri corecte: **Felicitări!** Ești un adevărat expert în alimentația sănătoasă!
- ★ 9 – 12 răspunsuri corecte: **Foarte bine!** Continuă să faci alegeri **bune** pentru sănătatea ta!
- ★ 0 – 8 răspunsuri corecte: Mai ai de învățat! Informează-te și încearcă din nou!



*Fiecare alegere contează!
Ai grijă de tine în fiecare zi!*





Alege
sănătos azi,
pentru un
măine mai bun!

MESAJE PENTRU SĂNĂTATE

SCURTE, CLARE, UȘOR DE REȚINUT



MĂNÂNCĂ VARIAT,
trăiește echilibrat!



Alege **APĂ**
pentru hidratare!



FII ACTIV!
Mișcarea îți dă energie
și bună dispoziție!



**MAI MULTE FRUCTE
ȘI LEGUME,**
mai multă energie!



MAI PUȚIN ZAHĂR,
mai multă grijă
pentru tine!



DORMI BINE,
corpul și mintea ta
au nevoie!



**ALEGE ALIMENTE
INTEGRALE,**
hrană bună, energie
pe termen lung!



CITEȘTE ETICHETA,
alege informat!



GESTIONEAZĂ STRESUL,
gândește pozitiv!



MIC DEJUN ÎN FIECARE ZI,
start bun pentru o zi reușită!



OBICEIURI MICI,
beneficii mari!



AI GRIJĂ DE TINE,
în fiecare zi!

ȚINE MINTE!



Mănâncă bine

+



Mișcă-te zilnic

+



Odihnește-te suficient

+



Gândește pozitiv

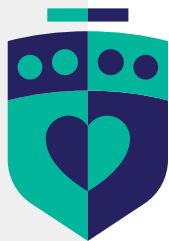
=



**O VIAȚĂ
SĂNĂTOASĂ
ȘI FERICITĂ!**



**FĂ AZI
ALEGERI BUNE
PENTRU TINE!**



MICUL DEJUN E DOAR ÎNCEPUTUL!

Un stil de viață sănătos înseamnă alegeri bune în fiecare zi.



PRINCIPII CHEIE PENTRU FIECARE ZI:



Mănâncă echilibrat: diversitate, porții potrivite, mese regulate!



Hidratează-te: apa este esențială pentru energie și concentrare!



Fii activ: mișcarea zilnică îți îmbunătățește starea de spirit și sănătatea!



Odihnește-te suficient: somnul de calitate susține învățarea și memoria!



Gestionează stresul: timp pentru relaxare, hobby-uri și prieteni!

IMPACT PE TERMEN LUNG



Risc redus de boli
cronice



Concentrare și
performanțe mai bune



Imunitate
mai puternică



Stare de bine
și încredere

PLAN DE ACȚIUNE – ÎNCEPE AZI!

- ✓ Nu sări peste micul dejun.
- ✓ Alege alimente naturale, cât mai puțin procesate.
- ✓ Planifică-ți mesele și gustările.
- ✓ Fă mișcare în fiecare zi.
- ✓ Ascultă-ți corpul și fă alegeri bune pentru tine!

Alegerile tale
de azi, sănătatea
ta de mâine!



FIECARE PAS CONTEAZĂ!

Un mic dejun echilibrat + alegeri sănătoase zi de zi
= un **viitor mai bun** pentru tine!



Mănâncă
inteligent



Hidratează-te
constant



Fii activ
zilnic



Dormi
suficient



Ai grijă de
tine și de cei
din jur!

Tu poți fi
cea mai bună
versiune a ta!



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro