

1

Pentru o viață sănătoasă!

Mâncare bună, mișcare
și obiceiuri sănătoase
în fiecare zi!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

2

Fructe și legume în fiecare zi!

Sunt pline de vitamine, ne dau energie
și ne ajută să fim puternici!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

3

Alimente sănătoase

Proteine

(pentru mușchi puternici)



Lactate

(pentru oase puternice)



Cereale integrale

(ne dau energie pentru joacă și învățare)



♥ Alege alimente cât mai naturale și variate!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

4

Apa – cel mai bun prieten!

Bea apă în fiecare zi!

Ne hidratază, ne ajută
să gândim mai bine
și să avem energie.



Alege apa, nu sucurile dulci!



**Institutul Național
de Sănătate Publică**



**Ministerul
Sănătății**

5

Mergem la cumpărături împreună!

Alege împreună cu părinții fructe, legume și alimente sănătoase.

Citește etichetele și alege ce e mai bun pentru tine!



Fii un cumpărător deștept!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

6

Gătim împreună!

Gătitul cu părinții
sau bunicii este distractiv
și învățăm lucruri noi.

Ajută la pregătirea
meselor și vei fi
mai mândru
de ceea ce mănânci!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

7

Luăm masa în familie!

Masa în familie ne apropie,
putem vorbi despre ziua noastră
și ne bucurăm împreună
de mâncare sănătoasă.



Timpul petrecut împreună e foarte prețios!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

8

Mișcare în fiecare zi!

Fă cel puțin 60 de minute
de mișcare în fiecare zi!

Aleargă, sari, dansează,
mergi cu bicicleta
și joacă-te afară!



60 de minute pentru
un corp sănătos



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

9

Mai puțin timp în fața ecranelor, mai mult timp pentru tine!

Prea mult timp la TV,
tabletă sau telefon
ne face obosiți și
ne fură timpul pentru
lucruri frumoase.



Alege să te joci,
să citești, să desenezi
și să petreci timp
cu prietenii!

♥ Echilibrul este cheia!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

10

Somn suficient, pentru o zi minunată!

Dormi bine ca să ne refacem
energia și să fim în formă.

Copiii de 5-9 ani au nevoie de
9-11 ore de somn pe noapte.



♥ Somn bun, vise frumoase și o zi plină de energie!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății