



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



alrat



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TIRGU MUREȘ



Proiectul RO19.04: „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România”

„Cresterea accesului la servicii de preventie medicala primara pentru copiii si adolescentii din Romania. Alimentatia sanatoasa si activitatea fizica in randul copiilor si adolescentilor din Romania-Proiect finantat din fonduri acordate de catre Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru crestere economica si dezvoltare sustenabila in Romania si cofinantat de Ministerul Sanatatii din Romania.”

Ideii pentru gustari sanatoase

Dacă ne este într-adevăr foame între mesele principale, este ideal să încercăm să avem în apropiere alimente care pot constitui oricând o gustare inspirată.

Iată câteva exemple:

- Cubulețe de fructe proaspete
- Sticks-uri din legume (de exemplu, din morcovi, țelină etc.)





**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA**

**Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

- Felii de măr cu stafide
- Frigărui din fructe sau legume
- Diverse nuci si semințe
- Humus
- Iaurt cât mai natural

Pentru a ne simți mai motivați să le consumăm pe parcursul unei săptămâni, este bine să ne străduim, de exemplu, să porționăm legumele și fructele și să le punem în recipiente la frigider, să le cumpărăm din timp etc..

Procedând așa, vom vedea că nu ni se va mai părea incomod să ne preparăm gustări din ele și ne vom simți mai satisfăcuți știind că ne vom răsfăța cu unele preparate homemade.

