



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.”



Mar copt umplut cu banana si nuci

Merele se spala, cu un cutit se scoate cotorul si se aranjeaza intr-o tava acoperita cu foaie de copt.

Bananele se taie rondele; se pun 2/3 rondele in fiecare mar.

Se pune nuca taiata cat mai mic si se presara scortisoara macinata.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Se pun la cuptor incins pentru o jumătate de ora.

Cand sunt gata coapte, se poate presara nuca de cocos macinata

Pofta buna!

Mărul este considerat un medicament natural de excepție.

Un consum constant de mere, prin cure de scurtă sau lungă durată, diminuează drastic riscurile multor maladii, cu diferite grade de gravitate, inclusiv riscurile de cancer.

Mâncând un măr dimineța se purifică respirația, se fortifică gingiile și se curăță dinții prin îndepărtarea tartrului dentar.

Un măr consumat după mesele principale are efecte digestive și laxative și absoarbe toxinele și microorganismele de la nivelul intestinelor.

Un măr mâncat seara are efect relaxant asupra sistemului nervos, fiind un bun somnifer.

Două mere pe zi ajută la întărirea mușchilor cardiaci, evită infarctul miocardic și elimină excesul de apă din țesuturi prin diureză.