



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



aliat



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.”

Căpșunii
3 minerale ce fac căpșunii puternici!

Cuprul este necesar pentru producerea de celule rosii din sange.

Fierul este necesar pentru formarea de celule rosii din sange.

Fluorul este o componenta a oaselor si a dintilor si este important pentru prevenirea cariilor dentare.

Urda

Urda este un produs valoros deoarece nu conține aproape deloc cazeină, proteina majoritară din lapte care nu poate fi digerată corect de tubul digestiv al omului.

Urda este bogata in saruri minerale si proteine de calitate si contine putina grasime!

Urda contine aminoacizi ramificati, ce construiesc fibra musculara. De aceea, ea este indicata copiilor, pentru a le ajuta cresterea, si persoanelor care depun eforturi fizice intense.



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

Căpșuni cu urdă

Ingrediente:

- Căpșuni - spălați, tăiați
- Urdă
- Nuci - mărunțite
- Frunze de mentă – pentru decor
- 1 linguriță de miere

Peste capsunii taiati in 4 se presara mierea si nuca macinata, urda.Se orneaza cu frunze de menta proaspata!

Poftă bună!