



GUVERNUL ROMÂNIEI



UNIUNEA EUROPEANĂ



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NATIONALE



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Elaborat de CONSILIUL JUDEȚEAN PRAHOVA

Tipărit: SC Grafoanytis SRL Ploiești la comanda SC POL FRUCT SRL



U Sanatosi

PROGRAMUL PENTRU ȘCOLI
AL ROMÂNIEI

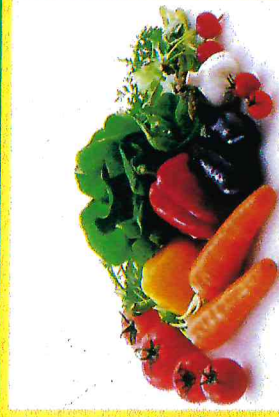


CONSILIUL JUDEȚEAN
PRAHOVA

Fructele și legumele, izvor de sănătate

Pentru a fi sănătoși, trebuie să respectăm principalele reguli de igienă:

- spălarea pe mâini cu apă și săpun
- spălarea tuturor fructelor și legumelor înainte de ale consuma
- spălarea pe dinți după fiecare masă principală
- tăiatul unghiilor în mod regulat



Știți de ce fructele și legumele sunt bune pentru sănătate?

Ele conțin vitamine, minerale, fibre, au proprietăți antioxidante, nu îngrașă și, mai ales, ne protejează de boli.

Legumele conțin aproximativ 80% apă și sunt sărace în glucide, lipide și proteine.

Consumul de legume proaspete este mult mai indicat, deoarece prin prelucrare termică acestea pierd o mare parte din conținutul nutritiv.

Pe lângă cantitatea ridicată de vitamina C legumele mai conțin și alte vitamine și minerale esențiale bunei funcționări a organismului:

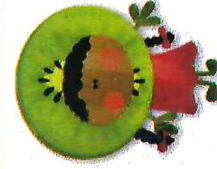
Carotenul se găsește în morcovi, ridichi, sparanghel
Vitamina E se găsește în: fasole și mazăre verde,

varză, spanac, sfeclă roșie

Vitamina K se găsește în: spanac, lobodă, urzici, conopidă
Potasiul se găsește în: morcovi, salată, roșii, castraveți

Calciul se găsește în: sfeclă, spanac

Fierul se găsește în: pătrunjel, urzici, spanac, păpădie
Fosforul se găsește în semințe





*Fructele se caracterizează
prin bogăția lor în apă,
săruri minerale, vitamine,
celuloză.*

*Prin faptul că au
un conținut scăzut
în proteine și glucide,
fructele au o valoare energetică
scăzută și sunt recomandate
atunci când vrem
să scăpăm de câteva kilograme.*



*Ca și legumele, fructele
conțin vitamine:*

*vitamina C, B1, B2
și săruri minerale precum potasiu,
calciu, fier, iod, fosfor. Printre acțiunile terapeutice
ale fructelor se numără acțiunea laxativă
(datorită conținutului de celuloză),
acțiunea mineralizantă, vitaminizantă,
acțiune diuretică (datorită conținutului ridicat în apă).*

Fructele sunt gustoase!
Fructele ne feresc de boli!
Fructele conțin vitamine!
Fructele conțin minerale!
Fructele ne mențin silueta!



Conținutul în vitamine al fructelor:

*Vitamina C se găsește în: portocale, lămâi,
mere, pere, afine*

Vitamina E se găsește în: migdale, nuci

*Vitamina A se găsește în: lămâi, portocale,
ananas, grapefruit, caise*

*Vitamina B se găsește în: banane, struguri,
portocale, pere, migdale*



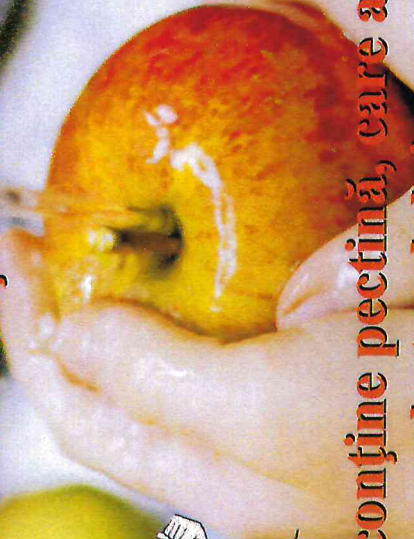
DE CE ESTE IMPORTANT SĂ MÂNCĂM MERE?



Pentru că:

- * mâncând un măr pe zi, ținem medicul departe!
- * mărul nu conține grăsimi
- * mărul nu conține sodiu și contribuie la reducerea hipertensiunii arteriale
- * mărul conține glucide complexe
- * mărul conține celuloză, ajutând organismul să funcționeze corect



- 
- * mărul conține pectină, care ajută la scăderea colesterolului
 - * mărul conține urme de bor, care ajută creierul să funcționeze în mod eficient

Un măr conține
25% din doza
recomandată
de vitamina C

Un măr
conține
doar
18 calorii

Merele
au efecte
antioxidante
și relaxante

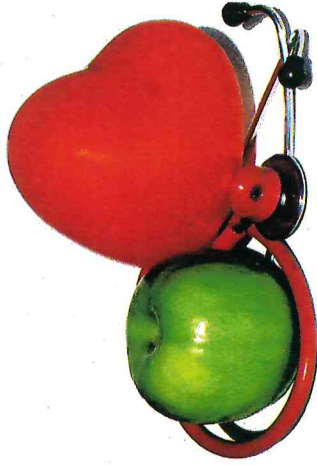
Merele
sunt
răcoritoare

Merele
stimulează
memoria



Merele mențin inima sănătoasă

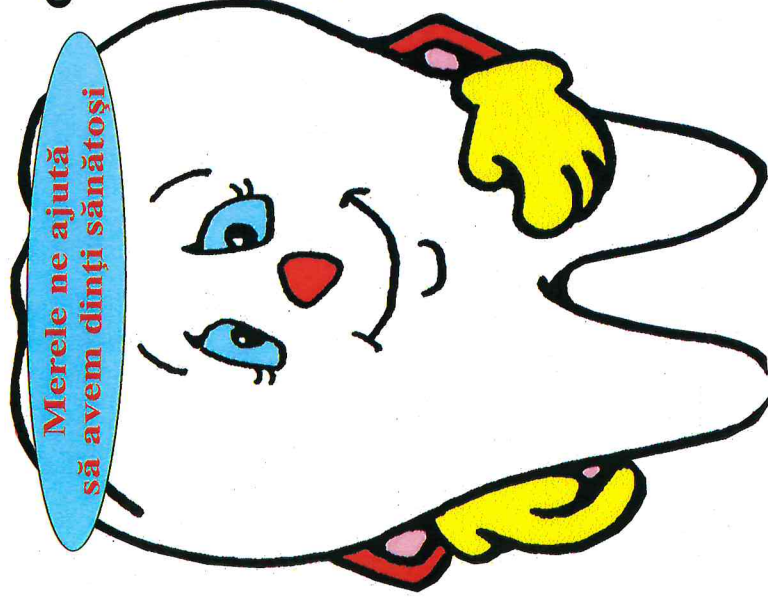
Un consum regulat de mere
favorizează reducerea cu 20%
a riscului bolilor de inimă



Sucul
dintr-un
măr
conține
elemente
care
luptă
împotriva
bacteriilor

Merele ne ajută
să avem dinți sănătoși

Consumul
de mere
distruge
aproape
80%
din
bacteriile
prezente
în gură



Sucul de mere

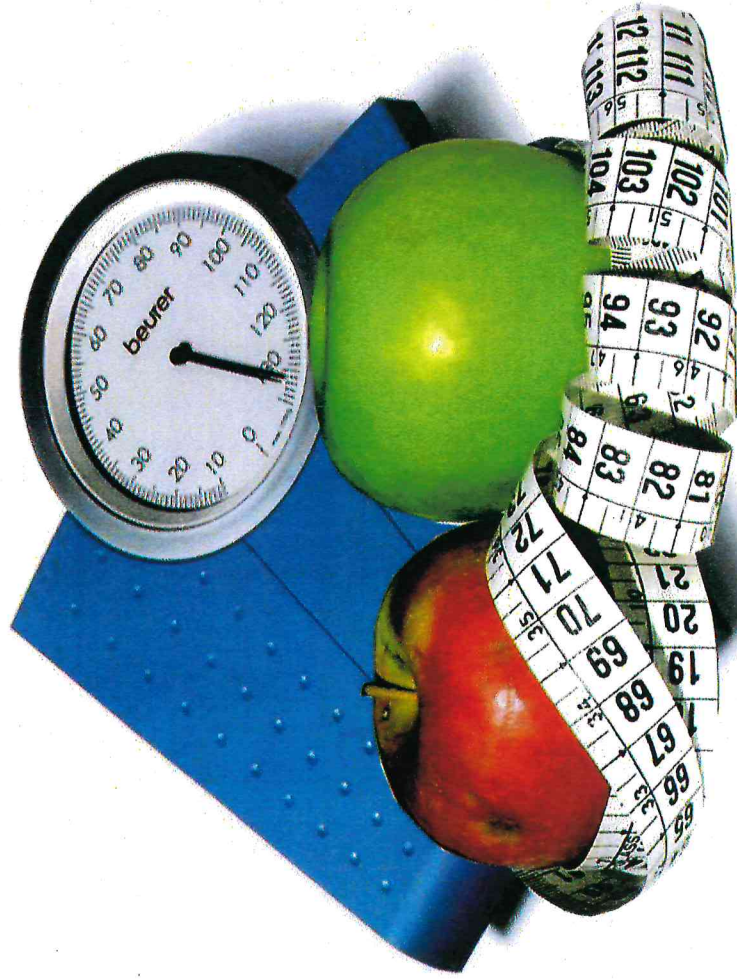
Este tonic muscular
și al sistemului nervos,
este diuretic,
luptă împotriva
reumatismului
și ne ajută
la digestie



Merele ajută la slăbit



Dacă înlocuim mâncarea
tip fast food cu mere,
vom avea o siluetă frumoasă
și o sănătate de invidiat



Merele ajută împotriva astmului



Copilor cu astm care consumă zilnic
mere sau suc de mere li se reduce
respirația zgomotoasă cu mult față de copiii
care nu consumă aceste fructe.





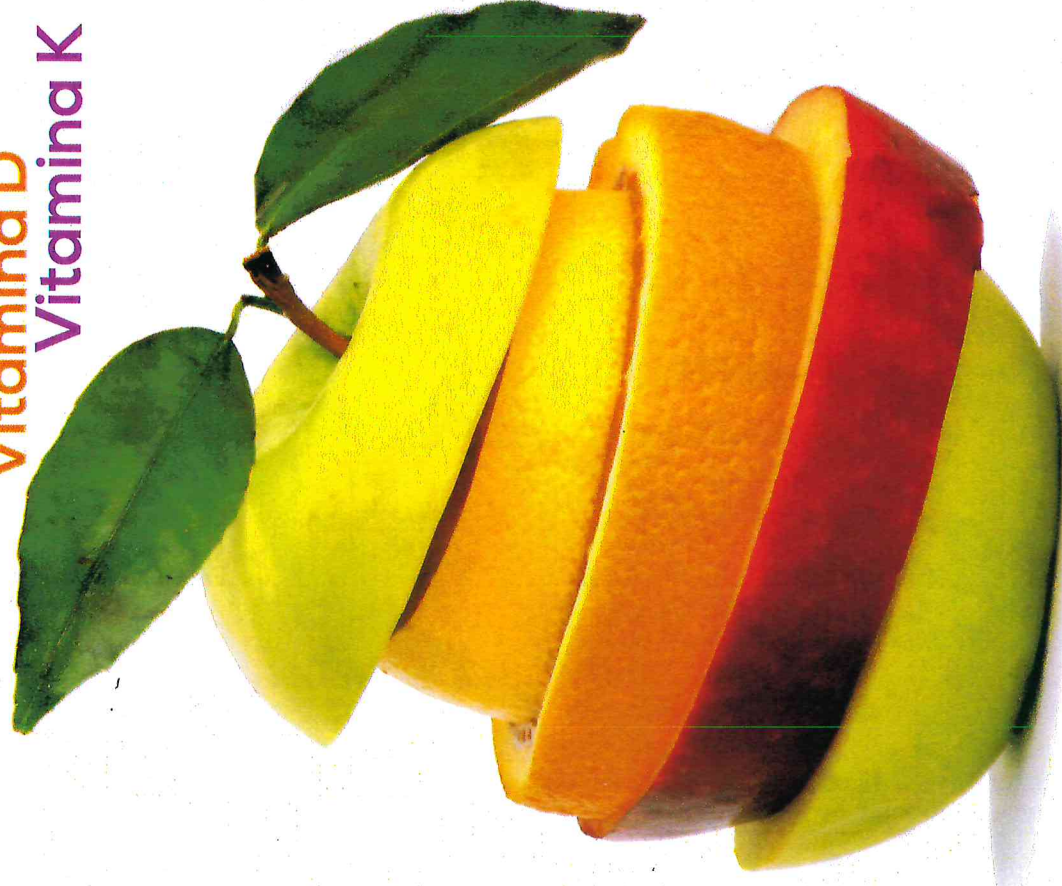
Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina K



Fier

Potasiu

Magneziu

Fosfor

Calciu

