Departamentul
de Sănătate şi
Dezvoltare Umană

MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

- ✓ Calitatea contează
- ✓ Revizuiește-ți porțiile
- ✓ Colorează-ți lumea cu legume și fructe
- ✓ Citește informațiile de pe etichetă
- ✓ Nu uita de fibre și hidratare
- ✓ Fii echilibrat în ceea ce consumi
- ✓ Hidratează-te.

TRĂIEȘTE ACTIV!

- ✓ Lasă-te condus de distracție
- ✓ Plimbă-te „spre” sănătate!
- ✓ Costuri: 0, beneficii: neprețuite
- ✓ Activitatea fizică te menține tânăr
- ✓ Implică familia și prietenii
- ✓ Numără fiecare minut de exercițiu și numără-te printre cei activi!

Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava

Campanie desfășurată de
Departamentul de Sănătate și Dezvoltare Umană
Cu sprijinul dnei Dr. SILIȘTEANU Călina Sînziana, prin intermediul proiectelor *Determinarea impactului societal al durerii durerii lombare joase (“Low back pain”) la personalul societății* și *Studiu privind impactul socio-economic al scăderii forței musculare la nivelul mâinii pentru persoanele care efectuează acitivitate fizică, cu o durată de 8– 10 ore / zi*

Adresa: Str. Universității , nr. 13, 720229 Suceava, Romania.
E-mail: dsdu@usv.ro. Telefon: +40 230 216 147, int. 524

Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava

www.dsdu.usv.ro

MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS, TRĂIEȘTE ACTIV!

DEPARTAMENTUL DE SĂNĂTATE
ȘI DEZVOLTARE UMANĂ

DIETĂ SĂNĂTOASĂ

ADECVATĂ: să acopere nevoile energetice și nutriționale pentru sănătate.

ECHILIBRATĂ: Consumați suficient. Nici mai mult nici mai puțin.

DIVERSĂ: Consumați alimente diversificate. Schimbați frecvent meniul zilnic. Diversificați pastele, carnea, peștele, fructele, legumele.

MODERATĂ: Folosiți porții moderate ca mărime. Jumătate din porție trebuie să cuprindă legume și fructe; un sfert proteină(carne slabă, ouă) și un sfert cereale (pâine integrală, paste).

CU O DIETĂ SĂNĂTOASĂ:

- ✓ Mențineți greutatea corporală optimă
- ✓ Reduceți riscul apariției bolilor cardiovasculare, diabetului și cancerului

REGULI ESENȚIALE ALE UNEI DIETE SĂNĂTOASE:

- ✓ Consumați alimente bogate în fructe, legume, fibre, calciu și fier
- ✓ Reduceti consumul de grăsimi. FĂRĂ prăjeli !
- ✓ Reduceți alimentele cu densitate calorică ridicată
- ✓ Cosumați APĂ, NU SUCURI!
- ✓ Reduceți consumul de “FAST FOOD”!
- ✓ Reduceți SAREA
- ✓ FĂRĂ alcool sau consumați-l cu moderație
- ✓ Nu neglijați micul-dejun

ACTIVITATE FIZICĂ

FIȚI PERMANENT ACTIVI

Diversificați activitatea fizică (mers pe jos, alergat, mers pe bicicletă, înot, jocuri sportive, dans, etc).

CÂT ESTE NEVOIE?

ADULȚI (peste 18 ani): Cel puțin 30 min. pe zi.

COPII ȘI ADOLESCENȚI: 60 minute sau mai mult pe zi. Activități intense cel puțin de 3 ori pe săptămână.

ACTIVITATEA FIZICĂ REGULATĂ AJUTĂ LA:

- ✓ Reducerea riscului de atac de cord
- ✓ Gestionarea greutății corporale
- ✓ Reducerea nivelului colesterolului în sânge
- ✓ Reducerea tensiunii arteriale
- ✓ Întărirea oaselor, musculaturii și articulațiilor și a riscului de osteoporoză
- ✓ Recuperarea rapidă în perioada de convalescență
- ✓ O stare de spirit mai bună, mai multă energie, relaxare

Este indicat un consult de specialitate înainte de a începe o activitate fizică susținută dacă:

- ✓ Aveți peste 45 de ani
- ✓ Activitatea fizică provoacă dureri în piept, amețeală sau leșin
- ✓ Suferiți de boli cardiace
- ✓ Sunteți gravidă

Acest screening este necesar pentru identificarea unor posibile afecțiuni medicale ce ar putea influența starea de sănătate în timpul exercițiului fizic.

Află mai multe pe:
www.dsdu.usv.ro