

**Centrul de excelență în medicină și farmacie „Raisa Pacalo”**  
**Secția de învățământ nr.5**  
**Specialitatea Farmacie calificarea Asistent farmacist**

**Grupa 107**

**Oră tematică de dirigiență**  
***Ai grijă ce mănânci***

**Obiectiv de referință** **Promovarea modului sănătos de viață**

***Diriginte: Natalia Sîrbu***

*Dacă sportul ar fi Tatăl Sănătății,  
atunci alimentația corectă ar fi  
..... MAMA ei !!!*



*Sănătatea e mai scumpă  
decât toate.*

*Și, într-adevăr, uneori chiar  
și cei mai bogați oameni  
din lume suferă de boli  
incurabile.*

*Iar 80% din aceste boli pot  
fi prevenite cu o  
alimentație corectă.  
Apropo, alimentația  
corectă păstrează  
sănătatea noastră.*



# *În ce constă alimentația corectă?*



*În urma cercetărilor savanții au constatat că sănătatea omului cu 20 % depinde de ereditate, cu 7-10 % depinde de posibilitățile de îngrijire a sănătății, iar cu 50 % depinde de modul de viață al omului.*

# *În ce constă alimentația corectă?*

*De aceea, se spune că cel mai principal lucru este să păstrăm sănătatea. Indiferent că suntem la cură de slăbire, că suntem vegetarieni sau că suntem gurmanzi trebuie să oferim corpului nostru surse de energie. Alimentația corectă nu este o dietă, este modul de viață.*



*1) Un regim alimentar sănătos presupune consumul unei diversități de alimente, asociate corect pe parcursul unei zile, nicidecum doar o singură grupă alimentară. Problema apare atunci când organismul nu primește substanțele nutritive pe care le i-a dintr-un regim alimentar variat.*





*Atunci când consumi  
câteva zile doar o  
singură grupă de  
alimente, organismul  
tău nu primește toți  
nutrienții.*

*De aceea, trebuie să  
urmărim astfel de diete  
doar 2-3 zile.*



## *2) Nu mâncați repede.*

*Atunci când mîncăm, informația despre săturare ajunge în creier peste câțva timp. De aceea nu trebuie să ne grăbim, trebuie să amestecăm bine mâncarea.*



### *3) De a respecta regimul alimentar sănătos.*

*Mai bine să mănânci mai puțin, dar mai des, decât de două ori, însă foarte mult, ceea ce poate afecta nu doar figura, ci și sănătatea Dumneavoastră. Alimentația regulată la o anumită oră contribuie la pofta de mâncare și procesul degestiv.*





*4) Organismul uman are nevoie de proteine, grăsimi, glucide, substanțe biologice active – vitamine și minerale.*

***Proteinele** intră în componența tuturor celulelor, iau parte la formarea unor fermenți și intervin în desfășurarea tuturor proceselor vitale în organism. Proteinele alimentare se împart în 2 categorii: proteinele din ou, carne, lapte, pește și proteinele din cereale și legume uscate.*

***Glucidele** constituie o sursă importantă de energie în organism. Ele se împart în trei categorii: **zahăr***

*(zahăr, produse de patiserie, speciile dulci de fructe și pomușoare), **celuloză** (sfeclă, morcov, nap, coaja cerealieră) și **amidon** (pâine, crupe, cartofi).*





*Vitaminele și mineralele sunt necesare pentru creșterea și dezvoltarea normală a oaselor, sistemului nervos, mușchilor, sângelui, hormonilor și enzimelor.*

*Alimentația rațională constituie cel mai bun  
medicament. Niciodată nu m-am ridicat sătul de la  
masă . . . totdeauna am mai lăsat un gol.*

*Autor: Hipocrate*



*Un măr pe zi te scutește de medic.*

*Proverb Anglo-Saxon*



*Nu există în viață nimic mai bun ca  
sănătatea.*

*Autor: Platon*

