

## Sănătate pentru tine!

### PIRAMIDA ALIMENTELOR

Ne învață că trebuie să avem o alimentație variată care să includă toate grupele de alimente și ne arată proporția în care trebuie consumate alimentele din fiecare grup.



## Sănătate pentru tine!

### PIRAMIDA ALIMENTELOR

Trebuie să avem o alimentație variată care să includă toate grupele de alimente și ne arată proporția în care trebuie consumate alimentele din fiecare grup.



## Așadar, să mâncăm sănătos pentru a fi sănătoși!



### Păstrează-ți plăcerea de a mânca!

Alimentația sănătoasă nu presupune ca anumite mâncăruri să fie interzise, iar altele obligatorii. Trebuie doar să existe un echilibru între alimentele din dietă, având drept scop creșterea calității vieții și minimalizarea riscului apariției bolilor.

## Așadar, să mâncăm sănătos pentru a fi sănătoși!



### Păstrează-ți plăcerea de a mânca!

Alimentația sănătoasă nu presupune ca anumite mâncăruri să fie interzise, iar altele obligatorii. Trebuie doar să existe un echilibru între alimentele din dietă, având drept scop creșterea calității vieții și minimalizarea riscului apariției bolilor.