

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Aport de energie prin alimentație sănătoasă



Încurați copiii să mănânce zilnic
3 porții de legume și 2 de fructe!

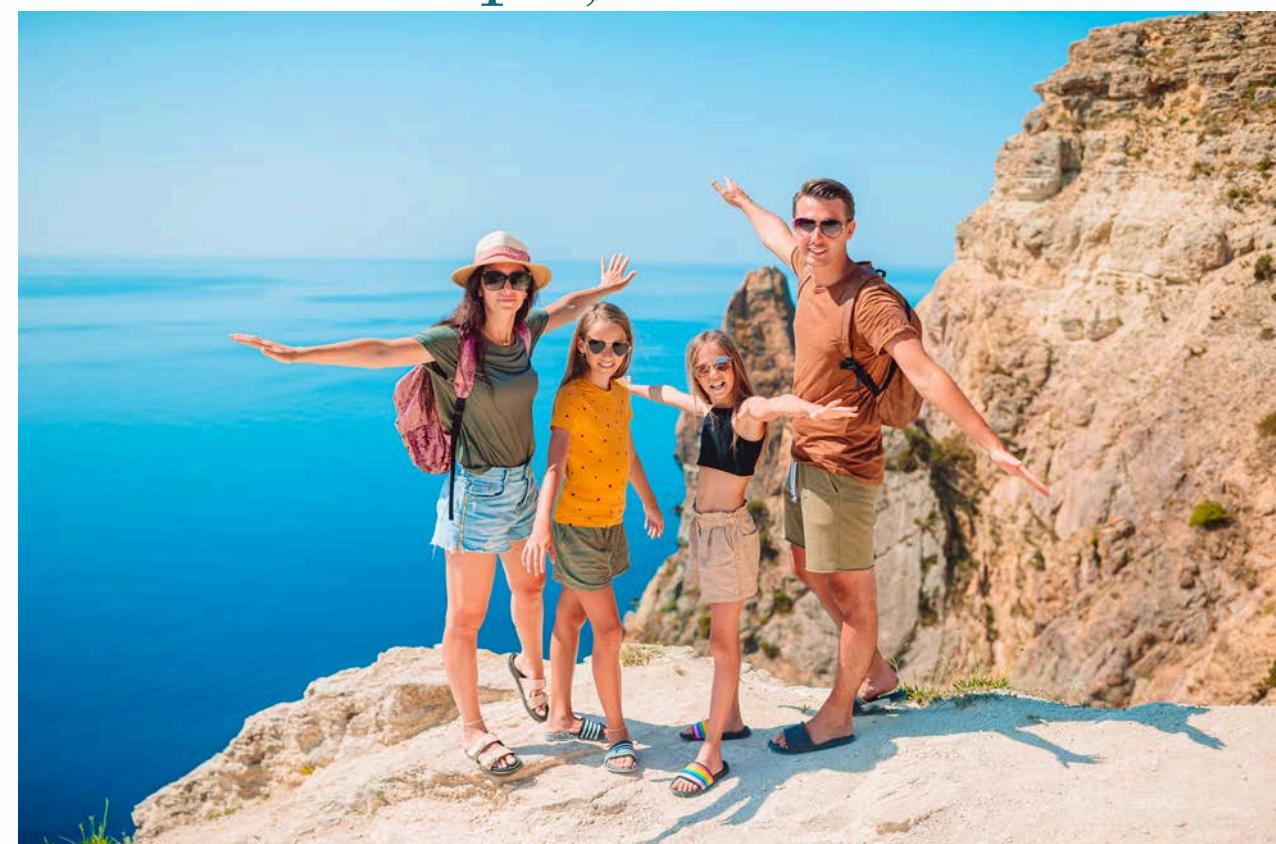
Consum de energie prin activitate fizică



Încurați copiii să facă mișcare
zilnic cel puțin 60 de minute



Faceți din micul dejun o rutină de
familie!



Faceți din activitatea fizică o ocazie
de a vă distra împreună cu copiii!



Înlocuiți gustările dulci ale copiilor cu
fructe proaspete sau uscate!



Copiii activi sunt copii fericiți!

Mențineți zi de zi un echilibru între aportul și consumul de energie al copiilor!

