Alimentaţia sănătoasă

Elev: Pană Silviu
Școala Gimnazială “Anișoara Odeanu” Lugoj

Una dintre cele mai importante lucruri pentru a supravieţui, este hrana. Dar trebuie să ştim cum să ne hrănim pentru a avea un stil de viaţă sănătos. În primul rând trebuie să mâncăm alimente **PROASPETE.** Nu ne ajută cu nimic faptul că mâncăm alimente sănătoase expirate sau mucegăite, din contră putem fi expuşi unor boli precum indigestia. Un al doilea lucru pe care trebuie să îl ştim când vrem să mâncăm sănătos este să consumăm cât mai multe alimente care conţin **NUTRIENŢI.** De exemplu, **FRUCTE** şi **LEGUME.** Acestea sunt bogate în vitamine şi glucide. De asemene putem consuma şi diverse cărnuri precum cea de pui sau peşte. Asta nu înseamnă că nu putem consuma şi alte cărnuri, dar nu în exces. Este recomandat să consumăm carne în stare fiartă, şi nu prăjită, deoarece prin prăjire, carnea, îşi pierde din nutrienţi, fie că e de pui sau de porc.

Un ultim criteriu al alimentăţii sănătoase este să nu consumăm alimente nesănătoase precum ciocolata, chipsurile sau sucuri în **EXCES.** Este suficient de 1-2 ori pe săptămână.

Putem să ne imaginăm următorul joc: să presupunem că ne aflăm într-un joc video şi trebuie să ne alegem avatarul pentru a începe jocul.

Avem două opţiuni:

1: Un băiat sănătos şi puternic care mănâncă doar mâncare sănătoasă

2: Un băiat gras care mănâncă burgeri, chipsuri şi bea sucuri

Sunt sigur că mulţi aţi ales prima opţiune. Aşa e şi în viaţa reală. Alimentele pe care le mâncăm acţionează asupra înfăţişării noastre. Dacă decidem să avem un stil de viaţă sănătos şi să mâncăm alimente bogate în nutrienţi, vom fi puternici şi plini de energie. Dacă mâncăm alimente nesănătoase, vom creşte în greuate şi vom fi mereu într-o stare proastă.

Este important să ştim ce mâncăm. Trebuie să ne interesăm asupra unor informaţii ale alimentelor pe care le consumăm. De exemplu: **DATA DE EXPIRARE A ALIMENTELOR** . Dacă vrem să mâncăm numai alimente proaspete, trebuie să ştim data exactă a expirării lor. Trebuie de asemenea şi să ne interesăm asupra valorilor **NUTRITIVE ŞI ENERGETICE .** O ultimă informaţie pe care trebuie să o ştim atunci când consumăm alimente este: **PROPRIETĂŢILE ORGANOLEPTICE**. Este important să vedem, simţim, mirosim şi să gustăm produsul înainte de a-l consuma, pentru a şti dacă ceva e nu e în regulă cu acesta.

Oamenii trebuie să se hrănească pentru a supravieţui şi pentru a se dezvolta armonios. Însă trebuie să ştim întotdeauna ce mâncăm.