

*Importanța consumului*  
*fructelor și legumelor în*  
*Scoli.*



# *FRUCTE*



- ▣ Fructele și legumele conțin un număr important de vitamine și minerale. Copiii pot beneficia de consumul de fructe și legume în numeroase feluri. Pentru o conștientizare a elevilor asupra unei alimentații sănătoase, este necesar ca aceștia să deprindă obiceiuri sănătoase, precum consumul de fructe și legume acasă, dar și la școală.

# PIRAMIDA SĂNĂȚĂȚII



Promovarea consumului de fructe ar putea atinge o creștere permanentă a consumului de fructe și legume în rândul celor mici, contribuind și la lupta împotriva bolilor cardiovasculare și a obezității. Spre exemplu, citricele și căpșunile ajută la îmbunătățirea sistemului imunitar și la stimularea vitaminei C. Merele conțin un număr de 16 polifenoli diferiți, antioxidanți cu proprietăți benefice sănătății organismului. Dar mai sunt și altele .

# LEGUME



▣ Morcovii și spanacul ajută la prevenirea anemiei, având surse importante de vitamina A, respectiv de fier.

## **De ce este atât de important calciul?**

Calciul este o substanță nutritivă vitală pentru creștere și pentru sănătatea oaselor. De aceea, este esențial ca alimentația copilului să includă calciu, în special din copilărie până la vârsta adolescenței. El își va începe astfel cu bine viața adultă, având oase cât se poate de puternice.



Acest lucru este foarte important, deoarece se știe că din prima parte a vieții adulte începe să scadă cantitatea de calciu din oase, apărând în același timp riscul bolilor de oase, cum ar fi osteoporoza, sau riscul fracturilor ca urmare a slăbirii oaselor.

Printre sursele vegetale bune de calciu se numără legumele cu frunze verzi, precum broccoli și varza, dar și smochinele uscate, migdalele, semințele de susan și chiar portocalele.



# CONCLUZIE

- ▣ Este esențial ca elevii în clasele primare și gimnaziale, dar și cei din clasele pregătitoare să deprindă un stil alimentar sănătos, încă de pe băncile școlii.



# PROECT REALIZAT DE:

- ▣ Bițoi Mihail
- ▣ Cl. a VIII-a
- ▣ Școala gimnazială "Gheorghe Cioată"
- ▣ Todirești, jud. Vaslui