



IMPORTANȚA LUCRURILOR SIMPLE - SAVOAREA HRANEI DIETETICE

**Asistent medical principal dietetician
Vesa Nicoleta**

1

SCOPUL LUCRĂRII

1. Asistent dietetician – o carieră bazată pe pasiune nu pe obligație
2. Dietele au fost realizate pentru a ajuta oamenii să aibă o viață sănătoasă
3. Am înțeles că dietele pot să corespundă ideilor mele în ceea ce privește satisfacția de a consuma alimente nu doar sănătoase dar și gustoase

IMPORTANȚA ALIMENTAȚIEI

- alimentația reprezintă unul dintre stâlpii fundamentali a construcției sale
- deprinderea unei alimentații adecvate, aduce, împreună cu alte elemente corecte de comportament, o viață sănătoasă
- nu este important doar ce mâncăm, ci și cât, când și cum ne alimentăm
- frumusețea vieții depinde și de alimentația sănătoasă

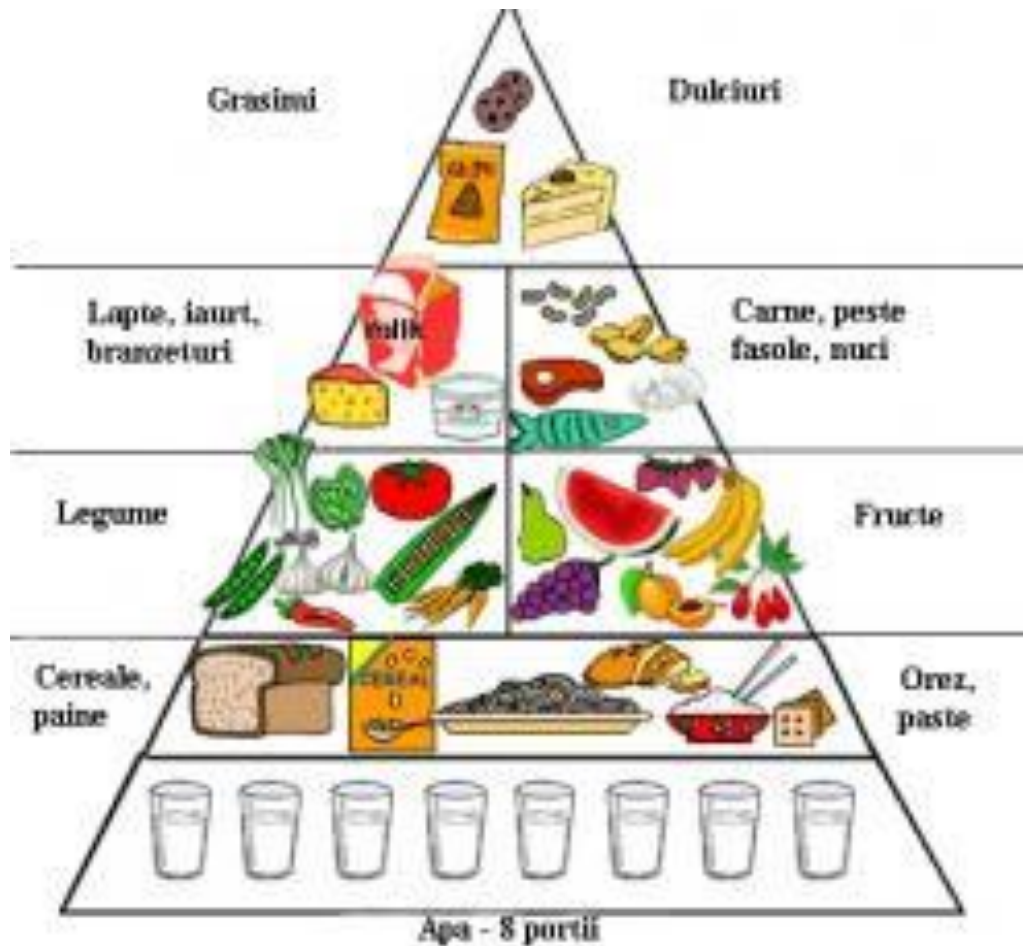
“ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ESTE GARANTUL UNEI VIEȚI SĂNĂTOASE, LUNGI ȘI FRUMOASE ”



BENEFICIILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

- cu ajutorul ei ne menținem sănătatea
- calitatea vieții va fi foarte bună
- vom trăi mai mult și departe de boli

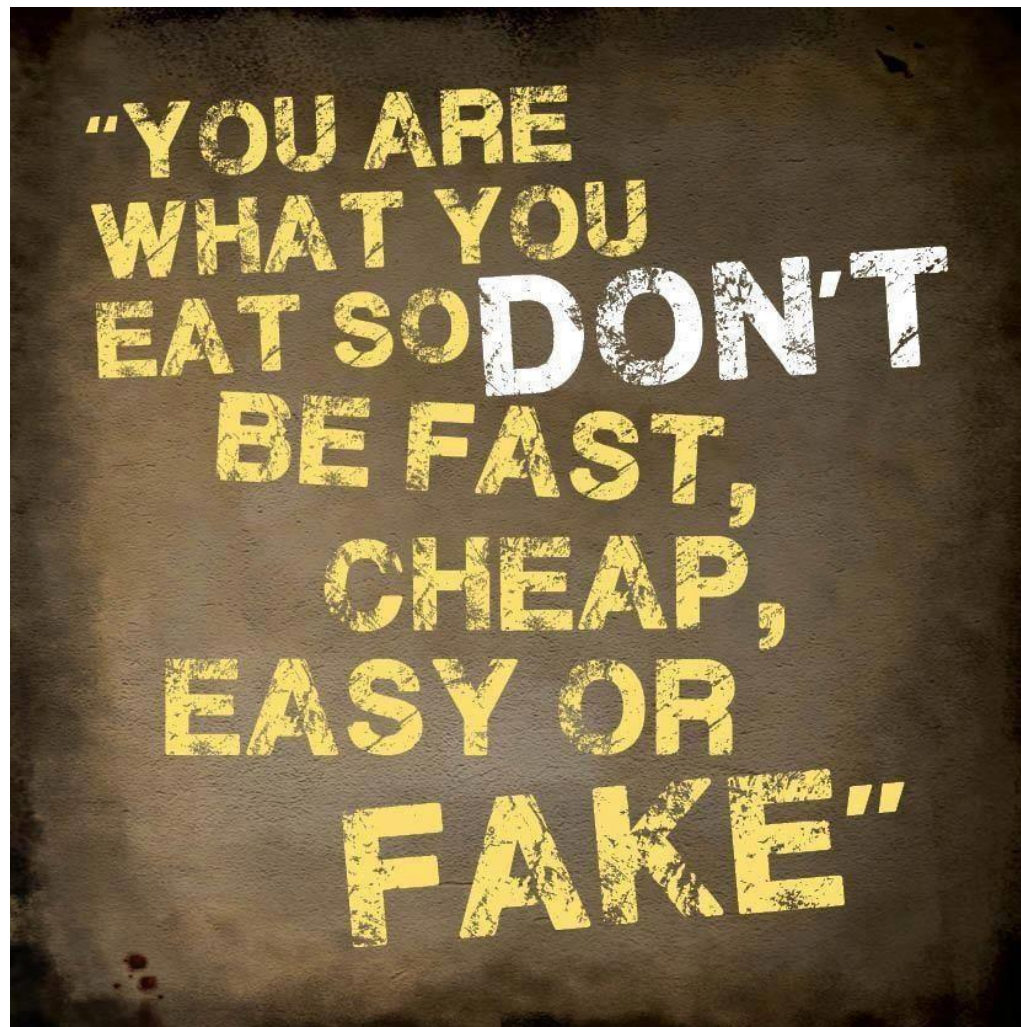
“ORICÂND ȘI ORIUNDE ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ESTE ALIATUL NOSTRU”



CE ESTE ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ?

- un consum moderat, dar variat de alimente și preparate culinare, repartizate în 3 mese principale și 2-3 gustări
- scopul alimentației sănătoase este de a realiza un echilibru caloric și nutritiv
- echilibrul caloric - asigurarea energiei de care avem nevoie cu ajutorul calorilor
- echilibrul nutritiv – substanțele nutritive în anumite proporții: 50-55% glucide, 15-20% proteine, 30-35% lipide

**“EȘTI CEEA CE MĂNÂNCI AȘA CĂ NU ALEGE
RAPID, IEFTIN, UȘOR SAU FALS”**



**“GĂTIȚI CU DRAGOSTE, MÂNCAȚI CU DRAGOSTE,
CĂCI ACEASTA VA DEVENI CEL MAI PREȚIOS
INGREDIENT AL MÂNCĂRII, CARE NE VA HRĂNI
ATÂT CORPUL CÂT ȘI SPIRITUL, MENȚINÂNDU-NE
SĂNĂTATEA ȘI ÎNTĂRZIIND BĂTRÂNEȚEA”**



RETETAR



As. Nicoleta Vesa

Experiența proprie poate reprezenta o sursă de inspirație și pentru alte colege, ceea ce mă face să îmi doresc să pun la dispoziția lor rezultatele muncii noastre



“SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM”

