

ATELIER PRACTIC

Nutriție cu sens

Obiceiuri sănătoase,
farfurie echilibrată și pași reali
pentru fiecare zi



Nu schimbăm totul deodată.
Construim un sistem simplu
care se repetă.

Realizat de

ASOCIAȚIA NAȚIONALĂ DE NUTRIȚIE

Andronachi Corina
Președinte cofondator

Aprodu Rodica
Cofondator



Ce vom construi în atelier?

01



Înțelegem

ce este un obicei sănătos
și de ce schimbările
drastice nu țin



02 Aplicăm



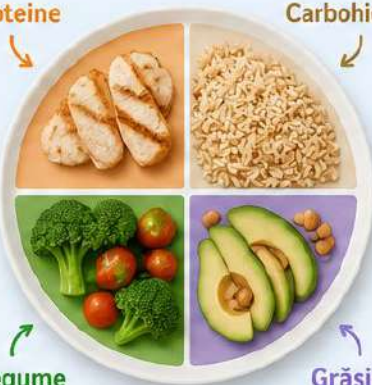
farfuria echilibrată:
proteine, carbohidrați,
grăsimi, fibre

Proteine

Carbohidrați

Legume

Grăsimi



03



Acționăm

alegem un obicei concret
și îl legăm de rutina
zilnică





De ce este greu să mâncăm sănătos?



Obiceiul sănătos = comportament mic + repetat

Nu este o regulă rigidă. Este o acțiune clară care protejează energia, digestia și greutatea în timp.



Clar

Exemplu: „Adaug o sursă de proteină la micul dejun.”

Nu: „mănânc mai bine de mâine”.



Acțiunea este concretă și ușor de recunoscut.



Ușor de repetat

Se face și într-o zi aglomerată:
5–10 minute, fără condiții perfecte.

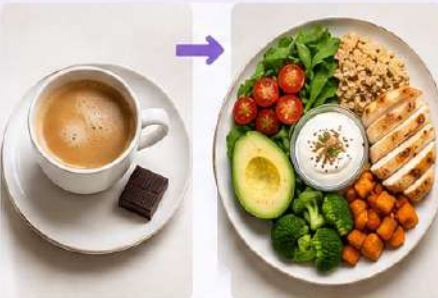


Exemplu: ou fiert + pui la grătar.
Simplu, proteic, fără gătit complicat.



Atașat de rutină

Îl legi de ceva existent:
cafea, cumpărături, masa de prânz, seara.



După cafea + ciocolată → aleg o farfurie echilibrată.



Când obiceiul devine automat, mintea consumă **mai puțină energie** pentru decizii.

De ce eșuează schimbările bruște?

De multe ori problema nu este lipsa voinței, ci un sistem prea greu de susținut.



Frigiderul de azi

Alegere obișnuită, dezechilibru și haos



Frigiderul pe care îl construim

Echilibru, prospețime, energie



1. Prea multe reguli simultan

Renunți la zahăr, gluten, lactate, cafea, cină, gustări...

→ Prea mare presiunea asupra ta și asupra sistemului tău.



2. Obiectiv vag

„Să slăbesc” nu spune ce faci azi, la următoarea masă.

Exemple de obiective clare (bune):

- Voi mânca 3 mese echilibrate pe zi
- Voi include proteine la fiecare masă
- Voi bea minim 1,5–2 L de apă pe zi
- Voi merge 30 min pe jos, 5 zile pe săptămână



3. Mediul nu ajută

Dacă frigiderul și cumpărăturile repetă vechiul stil, obiceiul revine.



Soluția: nu „disciplină perfectă”, ci o regulă simplă care poate fi făcută și în zilele normale.



Regulă simplă



Repetare



Mediu care
mă susține



Rezultate
durabile

Schema obiceiului: semnal → acțiune → recompensă

Pentru ca un obicei să prindă, ai nevoie de un declanșator, o acțiune mică și o recompensă clară.



Semnal

După cafeaua de dimineață



Acțiune

Pregătesc iaurt + ovăz + fruct



Recompensă

Energie stabilă până la prânz



Formula practică: „După ce fac X, voi face Y, ca să obțin Z.”

Macronutrienții: roluri și exemple simple

Proteinele, carbohidrații și grăsimile au roluri diferite. O masă bună le combină corect.



Proteine

Rol: sațietate, masă musculară, reparare

Exemple: ouă, pește, pui, brânză, iaurt, linte



Carbohidrați

Rol: energie pentru creier, mușchi și activitate

Exemple: hrișcă, orez, ovăz, pâine integrală, cartof, fructe



Grăsimi

Rol: hormoni, absorbție vitamine, gust

Exemple: ulei de măsline, avocado, nuci, semințe



Fibre

Rol: digestie, microbiom, glicemie mai stabilă

Exemple: legume, fructe, leguminoase, cereale integrale



Corpul vede doar molecule

corpul nu „vede” mâncare.

Glucoză

Din carbohidrați



Acizi grași

Din grăsimi



Aminoacizi

Din proteine



Etanol

Din alcool

După digestie, aceste molecule devin Acetil-CoA, care intră în Ciclul Krebs pentru a produce ATP — moneda energetică a corpului.

Caloria măsoară energia din mâncare.

Valorile standard:



Carbohidrați
4 kcal/g



Proteine
4 kcal/g



Grăsimi
9 kcal/g

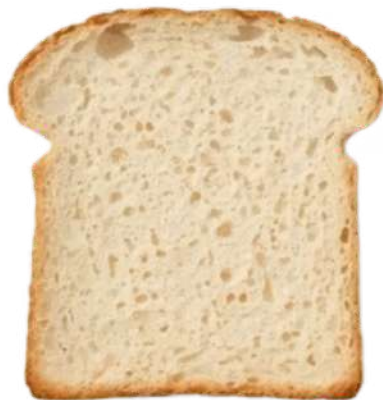


Alcool
7 kcal/g

100 kcal din pâine $\neq$

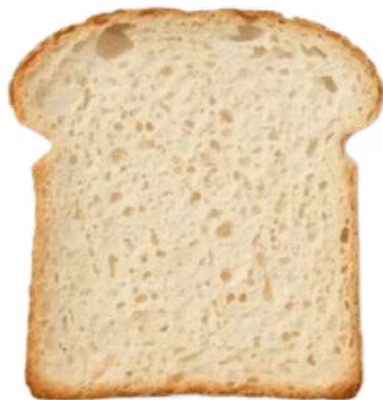
100 kcal din avocado

Matematic sunt la fel. Metabolic, corpul le procesează complet diferit.



PÂINE ALBĂ

- Energie: 100 kcal
- Carbohidrați: ~19–20 g
- din care zaharuri: ~2–3 g
- Fibre: ~1 g
- Grăsimi totale: ~1 g
- din care nesaturate: ~0,3 g
- Proteine: ~3 g



AVOCADO

- Energie: 100 kcal
- Carbohidrați: ~5 g
- din care zaharuri: ~0,2 g
- Fibre: ~4,5 g
- Grăsimi totale: ~9 g
- din care nesaturate: ~7 g
- Proteine: ~1,3 g



De ce aceeași calorie nu produce același efect?

Compoziția macronutrienților

Proporții diferite de proteine, grăsimi, carbohidrați și fibre modifică digestia și sațietatea.

Comportament glicemic

Impactul asupra glicemiei și foamei variază dramatic.

Efectul termic

Corpul consumă energie diferită pentru a procesa fiecare macronutrient.

Capacitate de depozitare

Unele nutrienți se transformă în grăsime mai ușor decât altele.

Comparație: 100 kcal



Iaurt grecesc 9% 100 g/120 kcal

83 g pentru 100 kcal

- Grăsimi: 7,5 g
- Carbohidrați: 4,6 g (lactoză naturală)
- Proteine: 3,5 g
- Fibre: 0 g

Dominanță: grăsimi + proteine



Pâine Șapte Spice 100 g/245 kcal

41 g pentru 100 kcal

- Grăsimi: 0,57 g
- Carbohidrați: 18 g
- Proteine: 3,5 g
- Fibre: 1,6 g

Dominanță: carbohidrați

Farfuria echilibrată: cea mai simplă schemă

Un model vizual: nu trebuie să calculezi tot timpul ca să construiești o masă completă.



1/2

Legume + fructe

volum, fibre, vitamine, sațietate



1/4

Proteine

ouă, pește, carne slabă, brânză, leguminoase



1/4

Carbohidrați complecși

hrișcă, orez, cartof, pâine integrală, ovăz



+

Grăsimi sănătoase

ulei de măsline, avocado, nuci, semințe
— cantitate mică

MASA 2 – PRÂNZ CLASIC

Legume & fibre (50%)

- broccoli + morcov + dovlecel la abur

Proteine (25% – o palmă)

- piept de pui la grătar sau
- curcan

Carbohidrați (25% – 1 pumn)

- orez brun sau
- cartof copt

Grăsimi sănătoase (1 linguriță)

- ulei de măsline adăugat la legume



	PROTEINE	CARB	GRĂSIMI	CALORII	
Morcovi 1 Bucata (100g)	0.9	9.6	0.2	41	
Brocoli fiert 100 Grame	2.4	7.2	0.4	35	
Dovlecei 100 Grame	1	2	0.1	12	
Piept de pui la gratar 150 Grame	33.9	3.6	5.4	198.6	
Orez fiert 100 Grame	2.7	28.2	0.3	130	
Ulei de masline 1 Lingura (15ml)	0	0	15	123.6	
	TOTAL	40.9	50.6	21.4	540.2

Fibre

7.1 g

Fibre
7.1 g

Exemplu : prânz rapid, dar echilibrat

Aplicăm aceeași schemă la mesele pe care le avem deja.



Variantă incompletă



Doar paste cu cașcaval

- ✓ proteina lipsește
- ✓ puține fibre
- ✓ sațietate scurtă



Variantă echilibrată



Paste + pui/ton + salată + ulei de măsline

- ✓ proteină
- ✓ fibre
- ✓ grăsime sănătoasă



Variantă pentru pachet



Lipie integrală + humus + ou + legume

- ✓ ușor de transportat
- ✓ rapid
- ✓ control porție

Raportul macro: orientativ, nu obsesiv

Intervalele ajută la orientare. În practică, calitatea alimentelor și structura mesei contează.



AMDR pentru adulți

Carbohidrați 45–65% • Proteine 15–35% • Grăsimi 20–30%



Proteină minimă

1,2 g/kg corp/zi este un reper minim pentru adulții sănătoși.



Important

Nu transforma intervalele în presiune. Folosește farfuria echilibrată ca instrument vizual.

Proteina la fiecare masă: exemple vizuale

Un obicei simplu: întreabă-te „unde este proteina din farfuria mea?”



2 ouă

mic dejun rapid

**~12-14 g
proteină**



120 g pește/pui

prânz sau cină

**~25-30 g
proteină**



200 g iaurt grecesc

gustare sau dejun

**~18-22 g
proteină**



150 g brânză cottage

cu legume sau pâine integrală

**~16-18 g
proteină**



Linte/năut/fasole

proteină vegetală + fibre

**~15-20 g
proteină**

(150-200 g gătit)

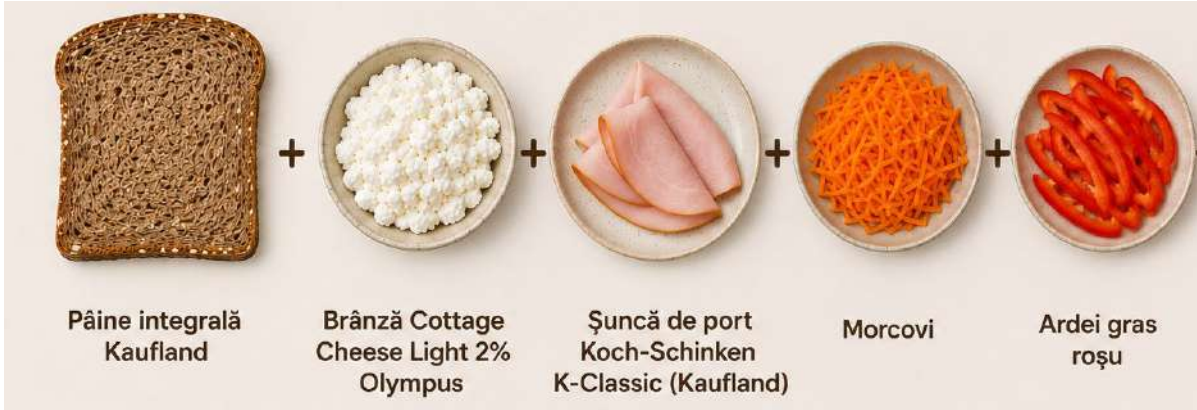


Exercițiu în atelier: fiecare participant alege 3 surse de proteină pe care le poate folosi în săptămâna următoare.



	PROTEINE	CARB	GRĂSIMI	CALORII
Pâine toast 50 Grame	4.95	29.4	2.1	156.3
Sos din brânză topita 20 Grame	0.08	0.54	12	110.48
Salam servelat 60 Grame	9.66	0.54	24.06	257.34
Branza topita tost - Latti 16 Grame	2.88	0.96	3.2	44.16
	TOTAL	17.57	41.36	568.28

Fibre 1,3 g



	PROTEINE	CARB	GRĂSIMI	CALORII	
Paine integrala Kaufland 50 Grame	4.6	20.5	1.4	113	
Brânză Cottage Cheese Light 2% - Olympus 80 Grame	8.8	2	1.6	57.6	
Șuncă de port - Koch-Schinken - K-Classic (Kaufland) 60 Grame	12	0.6	1.2	62.4	
Morcovi 1 Bucata (100g)	0.9	9.6	0.2	41	
Ardei gras 80 Grame	0.72	3.68	0.16	16	
Fibre 7,65 g	TOTAL	27.02	36.38	4.56	290





	PROTEINE	CARB	GRĂSIMI	CALORII	
 Mini Croissants cu cacao - 7 Days 185 Grame	11.28	83.25	49.95	836.2	
 Cafea 100 Mililitri	0	0	0	1	
 Lapte Albalact 3,5 % 70 Grame	2.1	3.15	2.45	43.4	
 Zahar 1 Lingurita cu varf (8g)	0	8	0	31.99	
Fibre 4.26 g	TOTAL	13.38	94.4	52.4	912.59



	PROTEINE	CARB	GRĂSIMI	CALORII	
 Piept de pui crud - fara piele 100 Grame	22.5	0	1.93	112	
 Ou de gaina 1 Ou mic - S (50g)	6.3	0.35	4.75	71.5	
 Ardei gras 100 Grame	0.9	4.6	0.2	20	
 Morcovi 1 Bucata (100g)	0.9	9.6	0.2	41	
 Paine integrala Kaufland 25 Grame	2.3	10.25	0.7	56.5	
 Ulei de masline 5 Mililitri	0	0	5	41.2	
 Brocoli fiert 80 Grame	1.92	5.76	0.32	28	
 Brînză proaspătă granulată cu smântână - Grăuncior 80 Grame	13.6	1.2	3.2	88	
Fibre 9 g	TOTAL	48.42	31.76	16.3	458.2

	PROTEINE	CARB	GRĂSIMI	CALORII
 Bacon Scheiben K-Classic 70 Grame	12.6	0.7	21	242.9
 Carnaciori Peris 80 Grame	8.8	11.2	18.4	244
 Ou de gaina 2 Oua mici - S (100g)	12.6	0.7	9.5	143
 Fasole in sos de rosii fara zahar - Heinz 40 Grame	1.84	3.8	0.08	26.4
 Ciuperci champignon 50 Grame	1.1	2.5	0.25	14
 Pâine toast 25 Grame	2.48	14.7	1.05	78.15
 Unt 82% Tara mea 6 Grame	0.01	0.02	4.92	44.28
 Ulei floarea soarelui 30 Mililitri	0	0	29.94	265.2
Fibre 4 g				
TOTAL	39.43	33.62	85.14	1057.93

Grăsimile: sănătoase, dar porția contează

Nucile, avocado și uleiul pot fi excelente, dar densitatea calorică este mare.



Ulei de măsline



1 lingură
≈ 90 kcal



Nuci/semințe



1 palmă mică
gustare sau topping



Avocado



1/4–1/2
în funcție de masă



Unt / smântână



mai rar
gust, dar porție mică

**Exemplu: „salată sănătoasă” poate deveni foarte calorică dacă adăugăm mult ulei + nuci + avocado + brânză.
Echilibrul înseamnă combinație, nu exces.**

Carbohidrați: nu frică, ci alegere bună

Carbohidrații oferă energie. Diferența o face calitatea și porția.



Schimbări inteligente

✗ Pâine albă + salam



✗ Cereale dulci



✗ Suc / smoothie dulce



✗ Desert după fiecare masă



Alege mai des

✓ Pâine integrală + ou + legume



✓ Ovăz + iaurt + fructe



✓ Fruct întreg + apă



✓ Desert planificat, nu automat



Cât zahăr putem consuma?

👉 Cât zahăr este „ok“?

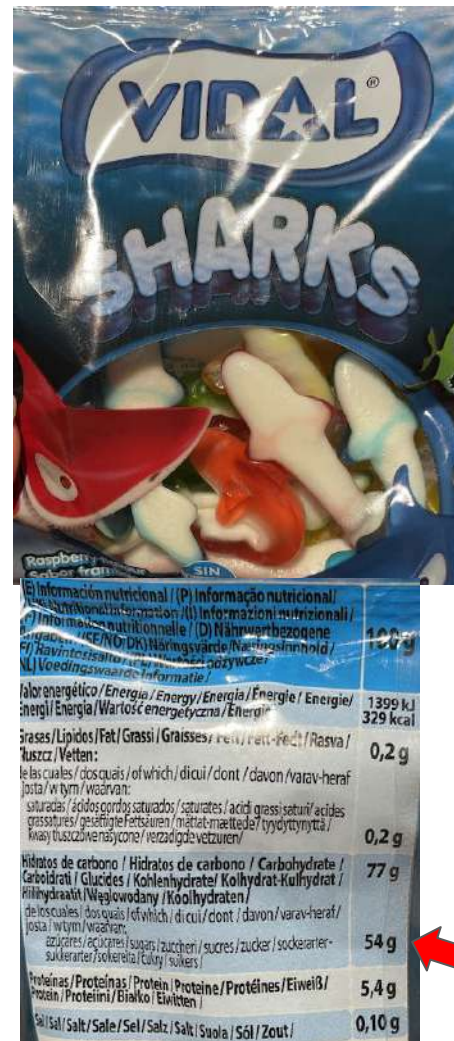
 **Recomandarea OMS (Organizația Mondială a sănătății) se referă DOAR la zahărul adăugat, nu la cel natural din fructe, lapte sau legume.**

Maxim: 10% din aportul zilnic de energie

Ideal: sub 5% pentru beneficii reale asupra sănătății

Exemple după aport caloric:

Aport zilnic	Limită maximă	Recomandată (optimă)
1500 kcal/zi	~37 g zahăr	≤ 20–25 g
2000 kcal/zi	~50 g zahăr	≤ 25 g (≈ 5 lingurite)



Banana vs Biscuiți dulci



Banana (~89 kcal/100g)

- Zahăr natural: ~12g
- Fibre: ~3g
- Impact glicemic: Moderat
- Sațietate: Medie
- Fibrele încetinesc absorbția zahărului
- Energie stabilă, fără vârfuri și căderi



Biscuiți simpli (~450 kcal/100g)

- Zahăr rafinat: ~22g
- Fibre: ~0,8 g
- Impact glicemic: Ridicat
- Sațietate: Scăzută
- Zahărul intră repede în sânge
- Energie crește brusc, apoi scade
- Rezultat: foame rapidă, instabilitate, poftă de încă ceva dulce

Unde se ascunde zahărul adăugat?

Nume Ascunse

De cele mai multe ori, zahărul adăugat nu se vede și nu are un gust foarte dulce. Pe etichetă îl găsim sub diverse denumiri:

1

- Zahăr, Sirop de glucoză, Sirop de fructoză, Sirop de porumb
- Suc concentrat de fructe
- Maltoză, dextroză, zaharoză
- Maltodextrină

Citirea Etichetei: Partea Importantă

Când citim eticheta, nu ne uităm doar la lista de ingrediente, ci

2

la tabelul nutrițional. Mai exact, căutăm:

„Zaharuri (din care zaharuri)” per 100g/100ml

Aceasta este secțiunea unde vedem cantitatea reală de zahăr adăugat, esențială pentru a face alegeri mai bune.



Dulce vs alternativă



Poziția nutritivă pe 100 ml/ml produsului (medie de valori) Valoarea nutritivă la 100 ml de produs (valoarea nutritivă medie)	
Energietică / Valoare energetică	182 kJ/kJ 43 kcal/kcal
Grăsi / Grăsi	0 g/g
Grăsi saturate / Incluziv acizi grăsi saturați	0 g/g
Glucide / Glucide	10,3 g/g
Zahăruri / Din care zahăruri *	9,8 g/g
Proteine / Proteine	0,4 g/g
Sare / Sare **	0,02 g/g



Poziția nutritivă pe 100 g (g) produsului / Valoarea nutritivă pe 100 g (g) produsului / Valoarea nutritivă pe 100 g (g) produsului	
Energietică / Valoare energetică / Valoarea energetică	1469 kJ/kJ 347 kcal/kcal
Grăsi / Grăsi / Grăsi	1,3 g/g/g
Grăsi saturate / Incluziv acizi grăsi saturați	0,4 g/g/g
Glucide / Glucide / Glucide	75,3 g/g/g
Zahăruri / Din care zahăruri	20,6 g/g/g
Proteine / Proteine / Proteine	3,7 g/g/g
Sare / Sare / Sare	6,5 g/g/g

Suc măr (200 ml)

19,6g zahăr adăugat



Măr întreg

0g zahăr adăugat

Cereale dulci (100 g)

20,6 g zahăr adăugat



Valori nutriționale medii pentru 100g produs Пищевая ценность, средние значения в 100г продукта	
Valoarea energetică / Энергетическая ценность	1513 kJ / 359 kcal
Grăsi / Жиры	7,0 g
din care acizi grăsi saturați / в том числе насыщенные жирные кислоты	0,9 g
Glucide / Углеводы	54,1 g
din care zahăruri / в том числе сахара	1,1 g
Fibre alimentare / Клетчатка	11,8 g
Proteine / Белки	14,1 g
Sare / Соль	0,01 g



Ovăz + banană

0g zahăr adăugat

Eticheta în 30 de secunde

Nu trebuie citit tot ambalajul. Caută 4 informații-cheie.

1



Porția

valorile sunt per 100 g
sau per porție?



Valori nutriționale

	Per 100 g	Per porție
Energie	414 kJ / 98 kcal	587 kJ / 140 kcal
Grăsimi	3,3 g	5,0 g
din care acizi grași saturați	2,1 g	3,2 g
Glucide	12 g	18 g
din care zaharuri	12 g	18 g
Proteine	3,6 g	5,4 g
Sare	0,10 g	0,15 g

2



Proteina

ajută la sățietate

Valori nutriționale	Per 100 g
Energie	356 kJ / 85 kcal
Grăsimi	2,0 g
din care acizi grași saturați	0,7 g
Glucide	12 g
din care zaharuri	4,5 g
Proteine	7,5 g
Sare	0,13 g

3



Zahăr

„din care zaharuri”
+ lista de ingrediente

Valori nutriționale	Per 100 g
Energie	376 kJ / 90 kcal
Grăsimi	1,6 g
din care acizi grași saturați	0,3 g
Glucide	14 g
din care zaharuri	9,8 g
Proteine	3,2 g
Sare	0,08 g

Ingrediente:
iaurt, lapte
degresat,
zahăr, fructe
(5%), amidon
modificat,
aromă naturală.

4



Fibre

mai multe fibre =
digestie și sățietate
mai bună

Valori nutriționale	Per 100 g
Energie	340 kJ / 81 kcal
Grăsimi	2,1 g
din care acizi grași saturați	0,4 g
Glucide	11 g
din care zaharuri	2,2 g
Fibre	4,7 g
Proteine	3,6 g
Sare	0,07 g



Exercițiu: comparați două iaurturi/cereale și alegeți varianta cu zahăr mai mic și proteină/fibre mai bune.

Foame reală sau poftă?

O pauză de 60 de secunde ne ajută să alegem conștient.

FOAME REALĂ

- crește treptat
- orice masă echilibrată ar ajuta
- apare la 3–5 ore după masă

POFTĂ / EMOȚIE

- apare brusc
- vrea un aliment specific
- se activează prin stres, oboseală sau plictiseală

Întrebare utilă: „Ce îmi lipsește acum — mâncare, pauză, apă, somn sau liniște?”

Exercițiu practic în atelier



1. Alege o masă reală



scrie ce mănânci frecvent la dejun/prânz/cină



2. Verifică structura



proteine?



legume?



carbohidrați
de calitate?



grăsimi
dozată?



3. Fă o îmbunătățire



adaugă un element, nu schimbi toată viața



4. Transformă în obicei



alegi semnalul: „după cafea...”, „la cumpărături...”

Mediul decide mai mult decât voința

Facem alegerea **bună** ușoară și alegerea impulsivă mai puțin disponibilă.



ouă



iaurt



pește



brânză



brânză de vaci



leguminoase



3 ajustări acasă



- **proteina la vedere:** ouă, iaurt, brânză, pește, leguminoase



- **legume spălate / tăiate** pentru 1–2 zile



- **gustările dulci** nu stau pe masă, ci în porții planificate

20 de schimbări simple pe care le poți face în magazin pentru o alimentație mai echilibrată

1 Uleiul în sticle închise la culoare

Alege uleiul în sticle de culoare închisă și păstrează-l ferit de lumină și căldură.

Exemplu:
ulei de măsline extravirgin



2 Paste integrale

Înlocuiește pastele albe cu paste integrale.

Exemplu:
paste integrale din grâu dur



3 Pâine integrală

Alege pâine integrală, cu un conținut mai mare de fibre.

Exemplu:
pâine integrală 100%



4 Mai multe legume

Cumpără o varietate de legume și pregătește-le din timp (spală-le, taie-le și păstrează-le la frigider).

Exemplu:
ardei, morcov, castravete, broccoli, roșii



5 Fructe zilnic

Include zilnic cel puțin un fruct proaspăt în coșul de cumpărături.

Exemplu:
mere, banane, fructe de pădure



6 Leguminoase

Optează pentru fasole, linte, năut, mazăre și consumă-le de 2-3 ori pe săptămână.

Exemplu:
linte, năut, fasole roșie



7 Cereale integrale

Alege orez brun, hrișcă, bulgur sau quinoa mai des decât orezul alb.

Exemplu:
orez brun, quinoa



8 Citește eticheta

Alege variantele cu mai multe fibre și mai puțin zahăr adăugat.

Exemplu:
iaurt cu 0% zahăr adăugat



9 Lactate simple

Alege iaurt simplu sau chefir, fără zahăr adăugat.

Exemplu:
iaurt natural, chefir



10 Pește 1-2 ori pe săptămână

Include peștele în alimentație, preferabil pește gras (somon, macrou, hering, sardine).

Exemplu:
somon, macrou



11 Carne slabă

Alege carne slabă (pui, curcan, vită slabă) și limitează mezelurile.

Exemplu:
piept de pui, mușchi de vită



12 Băuturi mai bune

Înlocuiește băuturile îndulcite cu apă, apă minerală sau ceai fără zahăr.

Exemplu:
apă plată, ceai verde



13 Nuci și semințe

Păstrează în casă nuci și semințe crude, pentru gustări sau salate.

Exemplu:
migdale, semințe de floarea-soarelui



14 Conserve mai bune

Alege conserve de pește în apă sau în ulei de măsline, nu în sosuri bogate în zahăr.

Exemplu:
ton în apă, sardine în ulei de măsline



15 Legume congelate

Cumpără legume congelate fără sosuri – o alternativă foarte bună atunci când nu ai produse proaspete.

Exemplu:
broccoli, fasole verde, mix de legume



16 Mic dejun echilibrat

Înlocuiește cerealele dulci cu fulgi de ovăz.

Exemplu:
fulgi de ovăz simpli



17 Nu merge flămând la cumpărături

Evită cumpărăturile atunci când îți este foarte foame – alege mai ușor alimente echilibrate.



18 Lista ingredientelor

Cu cât lista ingredientelor este mai scurtă și mai simplă, cu atât produsul este, de regulă, mai puțin procesat.

Exemplu:

Ingrediente:
Ovăz integral.



19 Planifică mesele

Planifică mesele pentru câteva zile înainte și fă o listă de cumpărături.

Exemplu:
listă de cumpărături



20 Schimbă treptat

Nu încerca să schimbi totul dintr-o dată. Alege 2-3 obiceiuri și transformă-le în rutină, apoi adaugă altele treptat.



Exercițiu practic în atelier

Fiecare participant își alege un obicei pentru următoarele 7 zile.

Completează propoziția:

„După _____, voi _____, timp de 7 zile.”

Exemplu 1: După cafea, pregătesc micul dejun cu proteină.

Exemplu 2: După cină, pregătesc legumele pentru mâine.

Exemplu 3: După cumpărături, împart gustările în porții.

Mesajul final

Nu avem nevoie de reguli perfecte. Avem nevoie de pași mici, repetați, care construiesc structură.



O farfurie echilibrată oferă **energie și sățietate**.



Proteina și fibrele sunt aliați pentru **controlul poftei**.



Zahărul se reduce mai ușor când îl **identificăm în etichetă**.



Obiceiul se formează prin **semnal, acțiune și recompensă**.



Alege un obicei. **Repetă-l 7 zile.**
Ajustează-l, nu renunța.



Asociația Națională de Nutriție

Republica Moldova



Asociația Națională de Nutriție

93 aprecieri · 104 urmăritori



👍 Îți place

💬 Mesaj

🔍 Caută



< ann_nutritie



Asociația Națională de Nutriție

11
posts

14
followers

5
following



@ANN_NUTRITIE

Surse folosite



Informațiile nutriționale au fost structurate educațional și adaptate pentru atelier.

OMS

Healthy diet; Sugars intake for adults and children; Obesity and overweight.

Harvard T.H. Chan

Healthy Eating Plate: model vizual pentru mese echilibrate.

National Academies / DRI Acceptable Macronutrient Distribution Ranges: carbohidrați, proteine, grăsimi.

CDC

Adult BMI Categories și clasificarea obezității pe clase.

NHS

Repere practice pentru zaharuri libere în grame/zi.