



## **Regim alimentar pentru o greutate sănătoasă la copii**

### **Alimentație Echilibrată**

**Fracționarea meselor:** Este recomandat să se consume 5 mese pe zi – 3 mese principale (mic dejun, prânz și cină) și 2 gustări ușoare între acestea. Scopul este menținerea unui aport caloric constant și evitarea senzației acute de foame.

**Gustări sănătoase:** Gustările vor consta în alimente ușoare, cum ar fi un fruct (de exemplu măr, pară, kiwi) sau un iaurt simplu. Acestea trebuie consumate între mesele principale, pentru a menține nivelul de energie constant și a evita tentația de a mânca excesiv la mesele principale.

**Evitarea ronțăielilor între mese:** Nu se recomandă ronțăitul în afara meselor sau gustărilor programate, mai ales în timpul activităților sedentare (de exemplu, privitul la TV sau lucrul la calculator).

### **Alimente de evitat**

Produse cu un conținut caloric ridicat, cum ar fi snacks-uri, chipsuri, fast-food, dulciuri, ciocolată, înghețată.

Alimente bogate în aditivi, coloranți și conservanți artificiali, care pot contribui la inflamația organismului și la retenția de apă.

Prăjelile, datorită conținutului lor ridicat de grăsimi nesănătoase.

### **Băuturi interzise:**

Băuturi carbogazoase și acidulate (inclusiv cele energizante).

Cafea, Coca-Cola, ceaiuri bogate în cofeină (negru, verde) și alcool.

Sucuri dulci, chiar și cele etichetate drept „natural”, deoarece pot conține o cantitate mare de zahăr.

### **Băuturi permise:**

Apă plată – hidratantă și esențială pentru buna funcționare a metabolismului.

Compot de casă (fără adaos de zahăr) – oferă o alternativă sănătoasă și plăcută la sucurile dulci din comerț.



## Activitate Fizică Moderată

Pentru a stimula metabolismul și a susține pierderea în greutate, este importantă introducerea unei rutine zilnice de exerciții fizice.

- **Durata recomandată:** minim 30 de minute pe zi de activitate fizică moderată.
- **Tipuri de activități:**
  - **Mers pe jos** – ușor de integrat în rutina zilnică, se poate face în orice moment al zilei.
  - **Mersul pe bicicletă** – ajută la tonifierea musculaturii picioarelor și la arderea caloriilor.
  - **Alergare sau jogging** – o opțiune mai intensă, dar foarte eficientă pentru pierderea în greutate.
  - **Alte activități preferate (de exemplu, înot, yoga, dans)** – pentru a diversifica rutina și a evita monotonia.
- **Reducerea timpului petrecut sedentar:** Se recomandă limitarea timpului petrecut în fața ecranului (TV, calculator, telefon) și a altor activități sedentare. Este important să te ridici și să faci mișcare la fiecare oră, chiar și câteva minute.

## Program de Somn și Odihnă

Odihna este un factor foarte important în gestionarea greutateii și menținerea sănătății generale. Somnul insuficient poate afecta hormonii care reglează senzația de foame și sațietate, contribuind la creșterea în greutate.

- **Orele de somn recomandate:** între 22:00 și 07:00, pentru a asigura un somn de calitate și refacerea organismului.
- **Pregătirea pentru somn:** Este indicat să eviți utilizarea televizorului, tabletei sau a telefonului cu o oră înainte de culcare, deoarece lumina albastră emisă de ecrane poate interfera cu producția de melatonină, hormonul somnului.