

Un regim alimentar sănătos respectă următoarele principii – consum zilnic:

1 Legume și fructe (L&F) - L min. 3 porții și F min. 2 porții (optim – L 5p & F 4p) L de toate culorile și F întregi pt. fibre; max. 100 ml suc de fructe naturale/zi;	Consens 2A, 2B
2 Cereale - înlocuirea cerealelor rafinate cu cereale integrale (cel puțin 1/2);	2B
3 Lapte&lactate (L&L) - crește consumul L&L (iaurt, brânză) total/parțial degresate;	PP
4 Proteice - consumă o varietate: pește, ouă, boabe, nuci/semințe, carne slabă, pui; Limitează consumul de carne roșie și procesată; Pește de cel puțin 2 ori/săpt., din care cel puțin o dată pește gras.	PP 2B 1B
5 Surse bogate în grăsimi saturate (sursele proteice, lactatele) de înlocuit cu surse mai sărace sau cu surse de uleiuri (pește și fructe de mare, legume boabe, semințe și nuci);	1A
6 Aportul energetic pentru o greutate sănătoasă la adult (IMC până 25 kg/m ²) și o creștere adecvată în G, la copil și adolescent (max 10% din grăsimi sat, max 5% din zahăr).	1A
7 Evitarea/limit. fast-food (2B), grăsimi trans (1A), uleiuri tropicale (2A), zahăr max 5% (OMS)	2B, 1A, 2A, OMS
8 Se recomandă să nu se omită micul dejun.	2B
9 Se recomandă apă când ți-e sete.	PP

CNSMF, Ghid de prevenție, Vol.2. 2016