

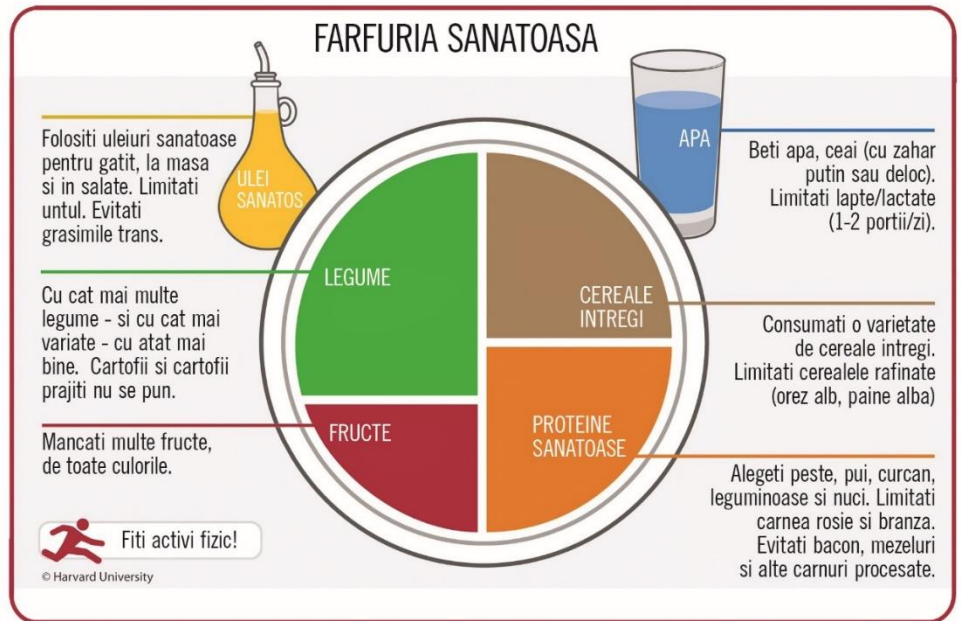
FARFURIA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Farfuria alimentației sănătoase (*The Healthy Eating Plate*) și piramida alimentației sănătoase (*Healthy Eating Pyramid*) sumarizează cele mai bune informații nutriționale existente în prezent. Firește ca odată ce vor apare noi dovezi științifice, acestea se vor reflecta în variante adaptate ale acestor două instrumente.

O serie de studii au demonstrat ca respectarea ghidării Farfuriei alimentației sănătoase și celei a Piramidei alimentare poate duce la un risc mai mic de boala cardiacă și de moarte prematură.

Farfuria alimentației sănătoase (*The Healthy Eating Plate*) este un ghid vizual într-un format simplu ce oferă o schiță/ un plan pentru alcătuirea unei mese echilibrate și sănatoase- fie ca este servită pe o farfurie sau ambalată la pachet. A fost creată de către **Harvard School of Public Health**.

Mărimea fiecărei secțiuni sugerează cu aproximație proporția relativă a fiecărei grupe alimentare ce ar trebui să se regăsească pe o farfurie cu mâncare sănătoasă. Farfuria și secțiunile ei nu reflectă număr de calorii sau porții zilnice din alimente, întrucât necesarul caloric zilnic și necesarul de nutrienți diferă în funcție de vârstă, sex, IMC și nivelul de activitate fizică.



Recomandările esențiale sugerate de imaginea farfuriei sunt:

- la alcătuirea unei mese, $\frac{1}{2}$ din alimente să fie fructe și legume. Încearcă să mănânci o varietate ("un curcubeu") de fructe și legume. Cartofii, și mai ales cartofii prăjiți, nu sunt incluși aici.
- $\frac{1}{4}$ din farfurie să fie cereale integrale. Consumă o varietate de cereale integrale (grâu, ovăz, orz, quinoa, orez brun). Limitează cerealele rafinate (orezul alb și pâinea albă).
- $\frac{1}{4}$ din farfurie să fie alimente proteice (pește, pui, fasole și mazăre boabe, nuci; ele pot fi amestecate într-o salată sau servite cu garnitură de legume. Limitează carnea roșie și evită preparatele de carne procesate precum mezelurile, șuncă, etc)
- alege uleiuri vegetale sănătoase (de măsline, răpită, porumb, floarea-soarelui, arahide) pentru gătit și salate, și evită-le pe cele parțial hidrogenate care conțin grăsimi trans nesănătoase. Uleiurile trebuie consumate în cantități mici. Limitează untul. bea apă, ceai sau cafea, neîndulcite. Limitează consumul de lactate la 1-2 porții/zi. Limitează consumul de sucuri de fructe 100% la 1 pahar/zi. Evită băuturile îndulcite.
- fii activ fizic.