



ACES Asociația pentru consiliere
și educație în sănătate

#înțelegem

PREVENȚIA DIABETULUI

**De dragul celor dragi,
pune-te pe primul loc
și ai grijă de tine.**

Află din timp dacă te expui
riscului de diabet.

Trebuie doar să urmezi pașii
alături și te păstrezi, astfel,
la adăpost.

Înțelegi acum cât este
de simplu să ai grijă de tine?



world diabetes day

14 November



Fii activ zilnic

Activitatea fizică te ajută să:

1. Pierzi în greutate mai mult
2. Scazi nivelul zahărului din sânge
3. Reduci riscul de diabet zaharat de tip 2

Dacă stai mult pe scaun zilnic, ridică-te la fiecare 30 de minute, fă câțiva pași, rămâi în picioare câteva minute.

Propune-ți 30 de minute de mers alert, alergare, înot, mers cu bicicleta în fiecare zi, pentru un total de 150 de minute pe săptămână.

Controlează-ți greutatea

1. Cântărește-te o dată pe săptămână
2. Verifică dacă ai greutatea în limitele recomandate pentru a rămâne sănătos

Dacă ai peste 30 kg/mp, vorbește cu medicul despre obiectivele de greutate potrivite pentru tine

Greutate: Înălțime: Înălțime

Exemplu:

Sorina are 89 kg și are înălțimea de 1,63 m

$89 : 1,63 : 1,63 = 33,49 \text{ kg/mp}$

Greutatea Sorinei este prea mare. Are nevoie să scadă în greutate, merge la medic și stabilește cât este nevoie să scadă în greutate.





ACES Asociația pentru consiliere
și educație în sănătate

#înțelegem **IMPORTANȚA ALIMENTAȚIEI**

**În prevenția diabetului,
alimentația ocupă un rol
esențial.**

Și aici avem câteva sfaturi
pentru tine.

Înțelegi acum că, de fapt,
nu este nimic complicat nici
în farfurie?



world diabetes day
14 November



Mănâncă grăsimi sănătoase

Toate uleiurile sunt bogate în calorii, dar conțin grăsimi sănătoase și vor face bine vaselor de sânge și inimii dacă sunt consumate cu moderație.

Surse de grăsimi sănătoase:

- # Ulei de măsline, floarea soarelui, rapiță
- # Nuci, semințe: migdale, alune, semințe de dovleac (atenție, sunt foarte bogate în calorii)
- # Pește gras: somon, macrou, sardine, ton și cod

Grăsimile nesănătoase:

Grăsimile mai puțin sănătoase le găsești în lactate, carne, preparate din carne. Poți să limitezi cantitatea pe care o consumi prin porții mici sau alegând produsele cu mai puțină grăsime.

Ce să alegi

Alimente bogate în fibre care te mențin sănătos:

- # Fructe (2 porții/zi)
- # Roșii, castraveți, ardei
- # Salată verde, varză, conopidă, broccoli, fasole păstăi
- # Mazăre, fasole boabe, linte, năut
- # Pâine integrală, orez, integral, paste din făină integrală, ovăz

Evită sau consumă rar:

Pâine albă, produse de patiserie, suc de fructe, paste din făină albă, cereale cu zahăr adăugat, dulciuri, cafea instant cu zahăr adăugat, ciocolată caldă de la automatul de cafea și alimente procesate (cum sunt supele instant, piure de cartofi instant, fulgi de fasole)





ACES Asociația pentru consiliere
și educație în sănătate

#înțelegem

CÂT ȘI CUM PUNEM ÎN FARFURIE

**Și multe, și de toate. Da,
se poate să mănânci și
sănătos, și pe săturate.**

Venim în întâmpinarea ta
cu câteva direcții despre
cum să mănânci suficient
și bine.



world diabetes day
14 November

CUM ARATĂ O MASĂ CORECTĂ

**vezi pe verso
idei de mese
bune și foarte bune**

La alcătuirea ei:

- Jumătate din farfurie să cuprindă legume
- Un sfert din farfurie să cuprindă garnituri făinoase sau cereale integrale precum: orez brun, paste integrale, mazăre, fasole boabe, cartofi, pâine integrală, măămăligă din mălai integral
- Un sfert de farfurie să cuprindă alimente bogate în proteine precum: carne slabă de porc, carne de pasăre, pește, ou





ACES Asociația pentru consiliere
și educație în sănătate

#înțelegem CE MÂNCĂRURI MERG ÎMPREUNĂ

**Unul dintre secrete este cantitatea.
Altul este prietenia dintre
preparate. Le împărtășim,
pe unele dintre ele, alături.**

Poftă mare și sperăm să te ajute
informațiile alăturate și cele din
acest material pentru a preveni
diabetul în familia ta.

Acum înțelegi că, de fapt, nu este
niciun secret în viața ocrotită
de diabet?



world diabetes day
14 November

- 1. Tocană de cartofi cu carne și salată de varză**
 - Cartofi – un sfert din farfurie
 - Carne slabă – un sfert de farfurie
 - Salată de varză – jumătate din farfurie
- 2. Mămăligă din mălai integral cu fasole păstăi și carne slabă de porc**
 - Mămăligă – un sfert din farfurie
 - Carne slabă – un sfert din farfurie
 - Fasole păstăi – jumătate din farfurie
- 3. Un castron cu ciorbă de legume și pâine**
 - Ciorba de legume cu: ardei, ceapă, fasole păstăi, morcov, păstâmac, țelină,
 - Pâine integrală sau de secară – 2 felii
- 4. Mâncare de fasole cu carne slabă de porc și salată de murături:**
 - Mâncare de fasole sau mazăre – un sfert din farfurie
 - Carne – un sfert din farfurie
 - 2 castraveți murați
- 5. Pilaf de orez cu carne de pasăre și salată de legume:**
 - Orez – un sfert din farfurie
 - Carne slabă – un sfert din farfurie
 - Salată de legume (de ex.: de roșii sau de castraveți) – jumătate din farfurie
- 6. Pește cu mămăligă și mujdei de usturoi**
 - Pește – un sfert din farfurie
 - Mămăligă – un sfert din farfurie
 - 1-2 linguri mujdei de usturoi
- 7. Tocăniță de legume cu carne de găină și mămăligă**
 - Mămăligă din mălai integral – un sfert din farfurie
 - Carne de găină/pui/curcan – un sfert din farfurie
 - Ghiveci de legume (roșii, ceapă, ardei, vinete, dovlecei, morcov) – jumătate din farfurie

