

CAMPANIA NUTRIȚIE / ALIMENTAȚIE

ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

16 OCTOMBRIE 2022

Alimentație sănătoasă pentru toți
Importanța consumului de cereale integrale

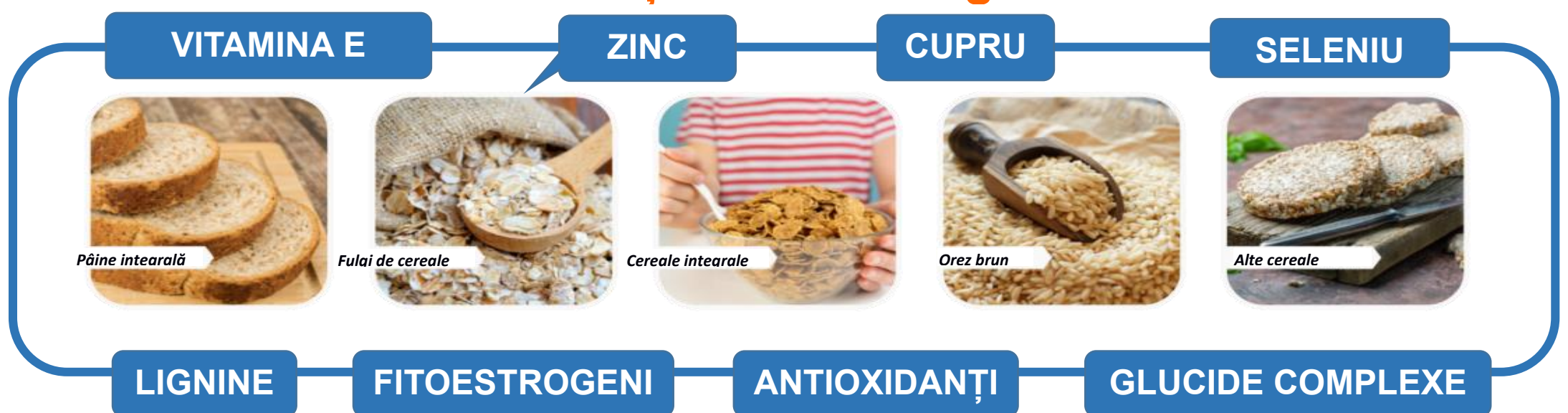
6 Beneficii semnificative pentru sănătate ale consumului de cereale integrale



1. Cerealele integrale conțin fibre
2. Cerealele integrale pot ajuta la pierderea în greutate
3. Cerealele integrale reduc riscul de boli de inimă și accident vascular cerebral

4. Cerealele integrale ajută la controlul nivelului glicemiei, (zahărului din sânge)
5. Cerealele integrale pot reduce riscurile de cancer
6. Cerealele integrale te pot ajuta să trăiești mai mult

Cerealele integrale sunt mai mult decât fibre, conțin și alte substanțe benefice organismului



Mesaje importante pentru sănătatea ta

- Bucură-te de beneficiile unui stil de viață sănătos: dietă sănătoasă și activitate fizică!
- Adoptă o alimentație diversificată, corespunzătoare stării tale de sănătate!
- Consumă zilnic cereale integrale!
- Adresează-te medicului de familie, medicului specialist sau nutriționistului pentru a primi sfaturi despre o alimentație sănătoasă!
- Sfătuiește și alte persoane să adopte o alimentație sănătoasă!



MINISTERUL SĂNĂȚĂII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE A SĂNĂȚĂII



CENTRUL REGIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU