Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PRIMĂRIA COMUNEI CÂRCEA

CAMPANIE DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

Farfuria veselă – mănâncă sănătos

pentru un viitor sănătos!

Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!

Sănătatea începe din farfurie!



Ce să mâncăm?

- Legume și fructe proaspete
- Cereale integrale
- Produse lactate (iaurt, brânză, lapte)
- Proteine sănătoase (pește, carne slabă, ouă, leguminoase)
- Nuci și semințe

Ce să evităm?

- Produsele ultra procesate (snacks, chipsuri)
- Băuturile îndulcite (sucuri, energizante)
- Prea mult zahăr (dulciuri, prăjituri)
- Alimentele bogate în grăsimi nesănătoase (prăjeli, fast-food)

De ce este important?

- Ne dă energie pentru învățat și pentru joacă
- Ne întărește imunitatea
- Ne ajută să avem o greutate sănătoasă
- Previne bolile de mai târziu



Data: 11.11.2026

Ora: 09:00

Locația: Liceul Tehnologic „Constantin Ianculescu” Cârcea

Destinat: elevilor!

Adoptă un stil de viață sănătos!
Mănâncă echilibrat, fii activ, zâmbește mai mult!

SCI2000 *Împreună pentru o viață mai bună în comunitate!*

Ministerul Muncii Familiei, Tineretului și Solidarității Sociale · Ministerul Educației și Cercetării · Ministerul Sănătății · Ministerul Muncii Familiei, Tineretului și Solidarității Sociale – Agenția Națională Pentru Plăți și Inspecție Socială