

Securitatea alimentației

Securitatea alimentației

Ca să fim sănătoși trebuie să mâncăm sănătos și să facem mișcare.

Alimente sănătoase:

-fructe și legume(înainte de consumare trebuie spălate)



-lactate(lapte,brânză etc.)



-carne de (vită,găină,pește,porc,iepure



etc.)

-ouă



Trebuie să consumăm 2l de apă pe zi.



Să evităm excesul de zahăr, sare și grăsimi.

-mâncare de la **FASTFOOD**(această mâncare este dată prin **ulei toxic**)

-dulciuri



**Alimente care nu-s
sănătoase:**

După Crăciun la buncăre sunt aruncate tone de mâncare risipită. Luarea cumpără foarte multă mâncare, crezând că pot să mănânce toate acele alimente.

**AȘA ESTE RISIPITĂ
MÂNCAREA**