



Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Axa prioritară 5: „ Dezvoltare locala plasata sub responsabilitatea comunitatii”  
Titlu proiect: „ Masuri integrate de combaterea a marginalizarii si excluziunii sociale in comuna  
Desa”  
Cod contract: POCU/827/5/2-140917  
Beneficiar: Comuna Desa  
Partener: Scoala Gimnaziala Desa

## MATERIAL PROPUS PENTRU INFORMARE

### Importanța celor 3 mese pe zi!



Sănătatea va avea întotdeauna o temelie de neclintit: **ALIMENTAȚIA**, adică  
ceea ce mâncăm, cât mâncăm și când mâncăm.

Pe parcursul întregii zile este important să-i furnizăm organismului toți  
nutrienții de care are nevoie pentru desfășurarea proceselor metabolice.  
Sistemul celor 3 mese principale și două sau trei gustări sunt necesare.

Atunci cand un om, fie din lipsa timpului, fie din orice alt motiv sare peste mese si are tendinta de a manca haotic poate prezenta un risc de imbolnavire.

Explicatia consta in faptul ca organismul intra in stare de panica, incepand sa stocheze in celulele adipoase tot ceea ce se ingereaza.

Pe de alta parte, prin respectarea meselor se poate controla senzatia de foame. Pe cand, daca se omite o masa, insa se mananca dulciuri sau produse fast-food, senzatia de foame va fi prezenta pe tot parcursul zilei.

Acest lucru este explicat prin faptul ca glicemia creste brusc si scade la fel de brusc, astfel aparand senzatia de foame constanta. Trebuie retinut ca satietatea se instaleaza dupa 20 de minute dupa ce am terminat de mancat.

O alta regula extrem de importanta este aceea ca nu trebuie sa ometem micul-dejun. Aceasta masa este importanta deoarece asigura energie pentru toata ziua. Cei care sar peste micul-dejun pot avea probleme de greutate, sunt mereu obositi si au o imunitate scazuta.

Pranzul este a doua masa importanta a zilei si de multe ori cea mai bogata in calorii.

Cina trebuie sa fie pana in ora 19.00 si sa fie mai usoara din punct de vedere caloric.



Mesele la ore fixe pot reprezenta si secretul unei diete echilibrate. Nu este deloc greu sa respecti orele fixe pentru masa, totul este sa fii bine organizat si sa-ti faci o rutina din a manca la aceeasi ora, zilnic.

Trebuie subliniat si faptul ca orele fixe de masa sunt importante pentru ca regleaza metabolismul glucidic si te ajuta sa eviti senzatia de foame.

Foarte important este sa eviti pe cat posibil mancarea de tip fast-food fiindca pe langa faptul ca te ingrasa, nu este nici sanatoasa. Totodata, este bine sa nu faci abuz de dulciuri si de bauturi carbogazoase. Acestea pot produce adevarate dezechilibre in organism.