

Lăcrămioara Seniuc
Andrea Fănică

SĂNĂTATE PE LITERE

ALFABETUL COPIILOR SĂNĂTOȘI





Dragi copii,

*Ați deschis un abecedar mai special: nu este doar despre litere, ci despre cum fiecare literă ne vorbește despre **viață**, **hrană sănătoasă** și **înțelepciune** din **Cuvântul lui Dumnezeu**.*

În paginile acestui abecedar, vom porni într-o călătorie veselă și colorată prin lumea fructelor, legumelor, vitaminelor, enzimelor și a multor alte comori ascunse în natură. Vom învăța cum să ne îngrijim trupul - Templul Duhului Sfânt, să ne dezvoltăm gândirea și să alegem ce este mai bun pentru noi.

Prin activități interesante, fiecare literă a alfabetului devine o ușă deschisă spre cunoaștere și sănătate.

*Veți descoperi și principiile unui stil de viață echilibrat - cunoscute sub numele de **New Start**: **Nutriție**, **Exercițiu fizic**, **Apă**, **Lumină solară**, **Temperanță**, **Aer curat**, **Odihnă** și **Încredere în Dumnezeu**.*

Acest abecedar este pentru toți copiii curioși, care vor să crească sănătoși, puternici, buni și înțelepți.

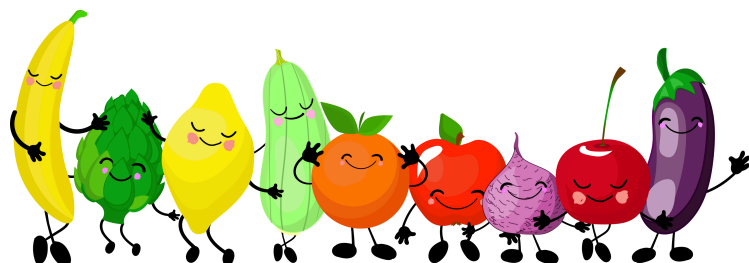
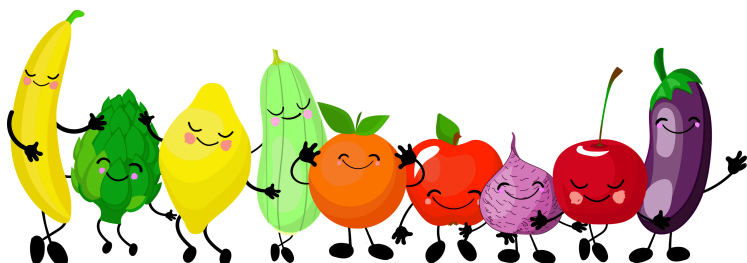
Cu drag,

Autorii



CUPRINS

1. LITERA A- APA ESTE VIAȚĂ
2. LITERA B - BANANA: GUST DULCE, ENERGIE MARE
3. LITERA C- CARBOHIDRAȚII: COMBUSTIBILUL ENERGIEI ȘI AL BUCURIEI
4. LITERA D- DOVLEACUL ȘI DIGESTIA: UN SUPER-EROU PENTRU STOMAC
5. LITERA E- EXERCITIUL ȘI ENZIMELE: ENERGIE ȘI MIȘCARE VESELĂ
6. LITERA F- FASOLE ȘI FIER: MÂNCARE MICĂ CU PUTERE MARE
- RECAPITULARE A-F
7. LITERA G- GERMENI ȘI GLUCOZĂ: GRIJĂ PENTRU CORPUL TĂU
8. LITERA H - HRANĂ SĂNĂTOASĂ: HRANA CARE DĂ VIAȚĂ, NU DOAR GUST
9. LITERA I - IAURT ȘI IMUNITATE: PRIETENUL BUN AL SĂNĂTĂȚII
10. LITERA Î- ÎNSĂMÂNȚARE: SEMINȚE PENTRU TRUP ȘI SUFLET
11. LITERA J - JUMĂTATE: ECHILIBRU ÎN FARFURIE ȘI VIAȚĂ
12. LITERA K- KALE: FRUNZA MAGICĂ A SĂNĂTĂȚII
13. LITERA L - LINTEA: MICĂ DAR PUTERNICĂ
14. LITERA M - MIEREA: DULCE ȘI SĂNĂTOASĂ
15. LITERA N- NUCI: MICUȚE ȘI PLINE DE ENERGIE
16. LITERA O - OVĂZUL: ENERGIA DIMINEȚII
17. LITERA P - PORUMBUL ȘI PROTEINELE: GUSTOS ȘI ENERGIC
18. LITERA Q- QUINOA ȘI QUERCETINA: BOBUL MINUNE
19. LITERA R- ROȘII: ROTUNDE ȘI RĂCORITOARE
- RECAPITULARE A-R
20. LITERA S- SPANAC ȘI SOIA: ALIMENTE PENTRU UN CORP SĂNĂTOS
21. LITERA Ș-ȘOFRAN: PUȚIN, DAR PREȚIOS
22. LITERA T- TEMPERANȚĂ- PUTEREA DE A ALEGE BINELE
23. LITERA Ț - ȚELINA: RĂDĂCINA DE AUR
24. LITERA U- URZICI: VERDEAȚĂ CU PUTERE
25. LITERA V - VITAMINELE: SCÂNTEILE SĂNĂTĂȚII
26. LITERA W- WALKING: PAȘI SPRE SĂNĂTATE
27. LITERA X - XILITOL: DULCELE MAI PUȚIN DĂUNĂTOR
28. LITERA Y - YEAST (DROJDIE): PUTEREA LUCRURILOR MICI
29. LITERA Z - ZÂMBET: SĂNĂTATE MINTALĂ ȘI SPIRITUALĂ
- RECAPITULARE
- ANGAJAMENT/ DIPLOMĂ/ CONCLUZII





APA

„APA ESTE VIAȚĂ!”

💧 CE ESTE APA?

Apa este băutura cea mai bună pentru trupul tău. Corpul nostru este făcut din multă apă – chiar mai mult de jumătate! Dacă bem suficientă apă în fiecare zi, ne simțim mai energici, ne concentrăm mai bine și pielea noastră arată frumos!



📖 **Verset biblic:**

„Dar oricine va bea din apa pe care i-o voi da Eu, în veac nu-i va mai fi sete...”
(Ioan 4:14)



Învățăm de aici: Așa cum trupul are nevoie de apă pentru a trăi, sufletul are nevoie de Isus, apa vieții.

NewStart

A- de la _____



și A- de la _____

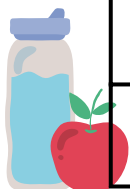


Sunt două dintre cele opt principii ale unui stil de viață sănătos!

BENEFICIU

CUM NE AJUTĂ

hidratare	nu ne mai este sete avem energie
detoxifiere	curăță corpul de toxine
digestie	ajută stomacul să funcționeze bine
concentrare	ne putem focusa mai bine la școală



PROVOCARE :

💧 „Timp de 5 zile, încearcă să bei cel puțin 5 pahare cu apă în fiecare zi. Fă un desen sau scrie într-un jurnal cum te-ai simțit după ce ai băut mai multă apă.”



Întrebări de reflecție:

Când ai nevoie cel mai mult să bei apă?

Ce se întâmplă cu corpul tău când nu bei suficientă apă?

🎨 ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Desenează atâtea pahare câte trebuie să bei într-o zi.



Știi că...?

Uneori crezi că îți e foame, dar de fapt îți e... sete! Bea apă mai întâi!



Sfat :

Bea apă între mese, nu în timpul mesei. Evită sucurile cu zahăr. Apa e cel mai bun prieten al tău!

2. Completează propozițiile:

- a) Apa este _____ pentru viață.
- b) Fără apă, plantele _____.
- c) Putem folosi apa pentru a _____ și a _____.

3. Încercuiește sursele de apă potabilă:

- râu ● ocean ● robinet ● ploaie ● baltă ● fântână

4. Ce se întâmplă când...

- torni apă peste nisip: _____
- pui gheață într-un pahar: _____
- torni apă într-un burete: _____

5. Scrie 3 lucruri bune pe care le poți face cu apă și 1 lucru greșit:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✗ _____

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei A:

Limonadă cu zmeură

Mod de preparare

INGREDIENTE:

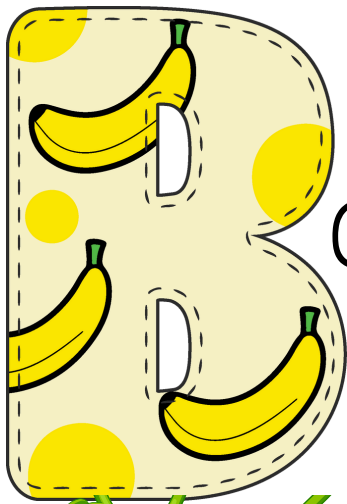
DELICIOS



1. Se zdrobește zmeura într-o strecurătoare și se lasă să elimine tot suc.
2. Se storc lămâile și se amestecă cu suc de zmeură și mierea.
3. Se toarnă în pahare și se ornează cu frunze de mentă.

Aceasta este o băutură naturală, fără zahăr, ideală pentru hidratare în zilele călduroase!



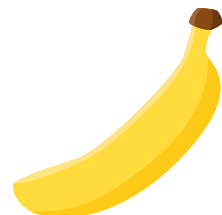


BANANA



GUST DULCE, ENERGIE MARE

CE SUNT BANANELE?



Bananele sunt fructe galbene, moi și dulci. Sunt foarte bune când ești obosit, fiindcă îți dau energie repede. Sunt ușor de digerat și foarte hrănitoare!

Verset biblic:

„Și Dumnezeu a zis: ‘Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță... și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.’”

(Geneza 1:29)

Învățăm de aici: Fructele, cum sunt bananele, sunt daruri de la Dumnezeu pentru sănătatea noastră.

NewStart

B – Banane → legat de „N – Nutriție”

O alimentație sănătoasă include fructe proaspete zilnic.

Fructele îți dau energie, fără zahăr adăugat!



CE CONȚIN BANANELE?

CUM NE AJUTĂ



potasiu	Ajută inima și mușchii să funcționeze bine
vitamina B6	Ne ajută să fim mai calmi și odihniți
fibre	Ne ajută să avem o digestie bună
carbohidrați buni	Ne dau energie pentru joacă și învățat

Provocare

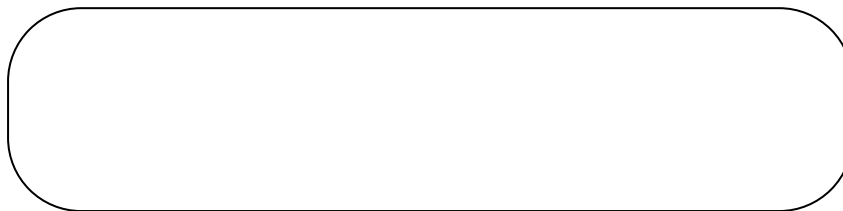
 „Încearcă timp de 3 zile să alegi o gustare sănătoasă cu banană în locul unei prăjituri sau bomboane. Poți mânca banana ca atare, în terci de ovăz sau în smoothie.”

Cum te-ai simțit după ce ai ales o gustare sănătoasă?



🎨 ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. 🍌 Desenează o banană zâmbitoare și colorează-o.



Știi că...?

Bananele nu cresc în copaci, ci pe plante uriașe care arată ca niște copaci!



Sfat :

Ia o banană cu tine în ghiozdan. E mai bună decât o bomboană!

🖋️ 2. Scrie un text scurt de 3-4 propoziții despre banană, folosind următoarele cuvinte: **banană, energie, gustare, fruct**.

◆ Exemplu de început:

Bananele sunt fructe gustoase și hrănitoare.

🔍 3. Recunoaște și corectează greșelile din textul de mai jos:

Bananele sunt legume galbene care cresc în pădure. Ele au coajă groasă și se mănâncă necoapte. Nu sunt bune pentru copii.

✍️ Scrie varianta corectă: _____

✅ 4. Citește și răspunde cu adevărat sau fals. Apoi argumentează una dintre alegeri:

a) Bananele pot fi o gustare sănătoasă pentru copii. – (Adevărat) / (Fals)

b) Bananele cresc în copaci numiți bananieri. – (Adevărat) / (Fals)

c) Bananele conțin mult zahăr adăugat. – (Adevărat) / (Fals)

🖋️ Alege o propoziție și explică răspunsul tău:

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei B: Budincă de chia cu banane – 2 porții:

- 🍌 2 banane coapte
- 4 linguri semințe de chia
- 300 ml lapte vegetal (de migdale, cocos, ovăz etc.)
- 1 lingură sirop de arțar sau agave (opțional)
- 1/2 linguriță scorțișoară
- Un praf de sare
- Fructe proaspete sau nuci pentru topping

Mod de preparare:

Pasează bananele într-un bol.

Adaugă laptele vegetal, semințele de chia, siropul, scorțișoara și sarea. Amestecă bine.

Lasă la frigider cel puțin 4 ore sau peste noapte.

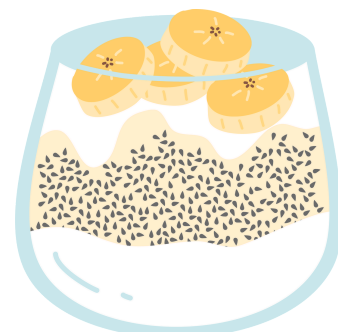
Servește cu topping-uri după gust.

LA CE SUNT BUNE BANANELE?

Sunt o gustare sănătoasă între mese.

Pot fi puse în terci, smoothie, prăjituri sănătoase.

Sunt bune înainte de sport sau efort.





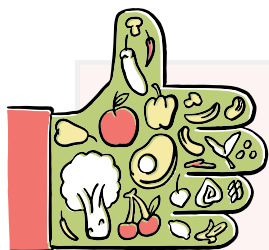
CARBOHIDRAȚII

COMBUSTIBILUL ENERGIEI ȘI AL BUCURIEI

CE SUNT CARBOHIDRAȚII?

Carbhidrații sunt combustibilul corpului nostru. Ei ne dau energie să ne jucăm, să alergăm, să gândim și să învățăm!

Gândește-te la carbhidrați ca la benzina unei mașini – fără ei, corpul nostru nu pornește bine!



📖 VERSET BIBILIC:

„Tot ce faceți... să faceți pentru slava lui Dumnezeu.”
(1 Corinteni 10:31)

Învățăm de aici: Chiar și când alegem ce mâncăm, putem face alegeri bune pentru a avea grijă de trupul nostru, dar și de suflet.

UNDE GĂSIM CARBOHIDRAȚI BUNI?

CARBOHIDRAȚI BUNI

EXEMPLE

fructe	mere, banane, struguri
legume	morcovi, cartofi, porumb
cereale integrale	ovăz, grâu integral, orez brun
leguminoase	fasole, linte, năut

👉 CUM NE AJUTĂ CARBOHIDRAȚII BUNI?

- Ne dau energie pentru toată ziua
- Ajută creierul să gândească bine
- Ne țin sătui mai mult timp
- Ajută la creșterea sănătoasă a copiilor



🔍 Alege timp de 2 zile la rând să mănânci cereale integrale (pâine neagră, ovăz, porumb fiert) în locul celor rafinate (pâine albă, covrigei, dulciuri).

✅ Bifează ce ai reușit și scrie cum te-ai simțit!



EVITĂ CARBOHIDRAȚII RĂI

CARBOHIDRAȚII RĂI

DE CE SĂ-I EVITĂM

bomboane, prăjituri, sucuri cu zahăr Pâine albă, cereale dulci	Dau energie de scurtă durată, dar obosec corpul repede
	Au puțini nutrienți și mult zahăr ascuns

DE CE TREBUIE EVITAȚI?

- Săraci în fibre și nutrienți
- Cresc brusc glicemia= senzație de oboseală
- Sunt calorii goale care se depun sub formă de grăsime= tendință de îngrășare



Sfat :

Alege carbohidrați buni la fiecare masă. Ei sunt prieteni cu inima ta, cu mintea și cu stomacul!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Completează tabelul:

CARBOHIDRAȚII BUNI



CARBOHIDRAȚII RĂI



2. Completează spațiile libere:

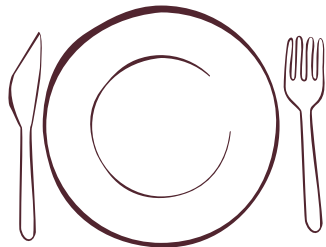
Carbohidrații ne oferă _____ pentru a crește și a ne juca.

Pâinea, orezul și pastele sunt alimente bogate în _____.

Este bine să mâncăm carbohidrați _____, ca cei din fructe și legume.



- Desenează o farfurie cu 3 alimente care conțin carbohidrați sănătoși. Scribe numele fiecăruia.



3. Alege varianta corectă:

Care dintre alimente are cei mai mulți carbohidrați sănătoși?

- a) bomboane
- b) banane
- c) chipsuri
- d) suc acidulat

4. Citește și răspunde:

Ana a mâncat de dimineață o felie de pâine integrală cu unt de arahide și o banană. Apoi a mers cu bicicleta și s-a jucat cu prietenii.



- a) Ce tip de nutrienți i-au dat energie Anei ?
- b) Ce alimente conțin carbohidrați în povestire?
- c) De ce este important să mâncăm carbohidrați înainte de activități fizice?

5. Adevărat sau fals? Încercuiește:

- a) Carbohidrații se găsesc doar în dulciuri. – A / F
- b) Fructele conțin carbohidrați buni. – A / F
- c) Carbohidrații sunt inutili pentru organism. – A / F
- d) Cerealele integrale sunt o sursă sănătoasă de carbohidrați. – A / F

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei C: Clătite cu ovăz
(6–8 clătite)

Mod de preparare:

Pune toate ingredientele într-un blender și mixează până devine o compoziție groasă și fină.

(Dacă e prea groasă, mai adaugă puțin lapte.)

Încinge o tigaie cu puțin ulei.

Toarnă aluatul cu lingura și formează clătite mici.

Gătește-le 2–3 minute pe fiecare parte, până devin aurii.

Servește cu fructe, sirop de arțar, gem sau unt de arahide.

INGREDIENTE

1 cană fulgi de ovăz (sau făină de ovăz)

1 banană coaptă

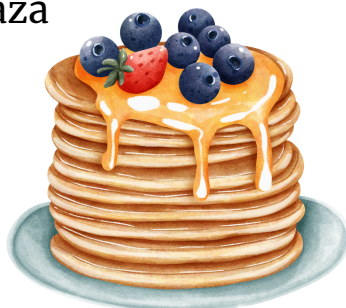
1 cană lapte vegetal (ex: ovăz, migdale, soia)

1 linguriță praf de copt

1/2 linguriță scorțișoară (opțional)

Un praf de sare

Ulei pentru gătit (cocos sau floarea-soarelui)





DOVLEACUL ȘI DIGESTIA

UN SUPER-EROU PENTRU STOMAC

CE ESTE DOVLEACUL?

Dovleacul este o legumă de toamnă, portocalie, dulceagă și foarte sănătoasă. Se poate mânca în supe, plăcinte, piureuri sau copt.

Digestia este modul în care corpul „transformă mâncarea” în energie. Pentru ca stomacul să lucreze bine, avem nevoie de fibre.



Verset biblic:

„Și Dumnezeu a zis: ‘Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță... și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.’”

(Geneza 1:29)

Învățăm de aici: Dumnezeu ne-a dat legume bune pentru trupul nostru, cum este și dovleacul.



Nutriția bună înseamnă mese echilibrate, cu multe fibre.
Legumele precum dovleacul sunt „doctori naturali”
pentru burtică!



CE SUNT FIBRELE?

Fibrele sunt o parte din mâncarea care nu se digeră, dar ajută stomacul să lucreze bine și să fim sănătoși.

UNDE GĂSIM FIBRE?

EXEMPLE

legume	dovleac, morcovi, broccoli
fructe	mere, pere, prune
cereale integrale	ovăz, pâine integrală
leguminoase	fasole, năut, linte

 Încearcă să mănânci, timp de o zi, 3 alimente bogate în fibre (ex: dovleac copt, măr cu coajă, morcov crud).

 Scrie sau desenează care dintre ele ți-a plăcut cel mai mult și de ce!

 Bifează dacă ți-ai reușit provocarea!



Știați că...?

Semințele de dovleac sunt și ele sănătoase – conțin proteine și minerale!

Sfat :

Mănâncă legume în fiecare zi. Dovleacul e dulce, sănătos și foarte prietenos cu stomacul tău!

ACTIVITATE PRACTICĂ:

 1. Completează propozițiile alegând cuvintele potrivite:

dovleac, fibrele, digestie, sănătate

- a) _____ este un aliment portocaliu, bogat în vitamine.
- b) Fibrele din dovleac ajută la o bună _____.
- c) Alimentația corectă este importantă pentru _____.
- d) _____ se găsesc și în fructe, legume și cereale.

 2. Scrie 3 motive pentru care este bine să mâncăm dovleac:

 3. Adevărat sau fals? Încercuiește:

- a) Dovleacul este o legumă cu coajă tare. – A / F
- b) Fibrele ajută la digestie. – A / F
- c) Dovleacul este bogat în zahăr adăugat. – A / F
- d) Dovleacul este bun doar pentru Halloween. – A / F

 4. Lectură scurtă + întrebări:

Dovleacul este un aliment gustos și sănătos. Conține fibre, care ajută stomacul să funcționeze bine. Se poate găti în supă, plăcintă sau piure. Are o culoare portocalie și este bogat în vitamine.

Întrebări:

Ce conține dovleacul și este bun pentru digestie?

Ce fel de preparate putem face cu dovleac?

Ce culoare are dovleacul?



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei D - Dovleac copt cu scorțișoară:

- 1 bucată de dovleac (de mărime mică, fără coajă și semințe)
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 linguriță ulei de cocos sau de floarea-soarelui
- 1 lingură sirop de arțar sau miere (opțional)



Mod de preparare:

Taie dovleacul în cuburi mici (poate ajuta un adult).

Pune cuburile într-un bol și adaugă uleiul, scorțișoara și siropul de arțar. Amestecă bine.

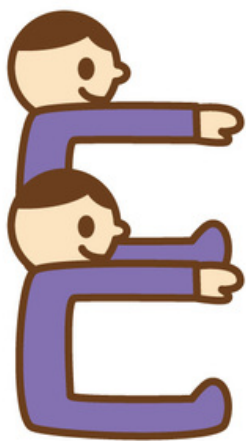
Așează cuburile pe o tavă cu hârtie de copt.

Coace la cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 20-25 minute, până dovleacul devine moale și aromat.

LA CE AJUTĂ FIBRELE?

- Digestie
- Ne țin sătui mai mult timp
- Curăță intestinul ca o periută
- Previn constipația





EXERCITIUL ȘI ENZIMELE

ENERGIE ȘI MIȘCARE VESELĂ

CE ESTE EXERCITIUL FIZIC?

Exercițiul fizic înseamnă mișcare: alergat, înot, mers pe jos, sărit, joacă afară!
Mișcarea ajută corpul să fie puternic, sănătos și fericit!

VERSET BIBLIC:

„Căci în El trăim, ne mișcăm și suntem...”
(Faptele Apostolilor 17:28)



Învățăm de aici: Dumnezeu ne-a dat trupuri minunate ca să ne mișcăm și să trăim cu bucurie!

NewStart

E de la Exercițiu fizic

Mișcarea este una dintre cele 8 chei pentru o viață sănătoasă.
Alege să faci cel puțin 30 de minute de mișcare pe zi!

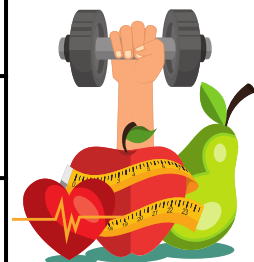
CE SUNT ENZIMELE?

Enzimele sunt „ajutoarele invizibile” din corpul tău. Ele ajută la digestie – adică să „spargă” mâncarea în bucăți mici, ca să poți folosi energia din ea.
Fără enzime, stomacul nostru ar fi pierdut!

UNDE GĂSIM ENZIME?

EXEMPLE

legume crude	morcovi, varză, castraveți
fructe crude	ananas, papaya, mere
hrană vie	germeni, salate, smoothie-uri
corpul nostru	produce enzime pentru digestie



Cum lucrăm împreună: mișcare + enzime

Când faci mișcare și mănânci corect, enzimele funcționează mai bine și digestia merge ca unsă!

 Fă 15 minute de mișcare în aer liber și bea un pahar cu apă proaspătă.

 Observă cum te simți după! Ai mai multă energie?





Știi că...?

Dacă mănânci prea multă mâncare gătită și deloc crudă, corpul tău obosește – enzimele din mâncare se distrug prin fierbere!



Sfat :

Mănâncă ceva crud la fiecare masă și alege joaca afară în locul ecranelor!
Mișcarea + mâncarea sănătoasă = copil bucuros!

Exercițiul fizic:

👊 1. Îți face corpul mai puternic

Când te joci, alergi sau sari coarda, mușchii și oasele tale devin mai tari.

🧠 2. Ajută creierul să funcționeze mai bine

După mișcare, mintea ta e mai atentă și înveți mai ușor la școală.

😊 3. Te face mai fericit

Când faci sport, corpul tău eliberează „hormoni ai bucuriei” care îți dau o stare bună.

🛏 4. Te ajută să dormi mai bine

După ce ai făcut mișcare în timpul zilei, noaptea adormi mai ușor.

❤ 5. Inima ta devine mai sănătoasă

Exercițiul fizic ajută inima să bată bine și să trimită sânge în tot corpul.

🍏 6. Îți păstrează greutatea potrivită

Mișcarea te ajută să rămâi sănătos și să nu te îngrași prea mult.

👧 7. Te ajută să te împrietenești cu alți copii

Jocurile și sporturile în echipă sunt o ocazie bună să cooperezi și să legi prietenii.



ACTIVITATE PRACTICĂ:



Reflecție scrisă :

Ce sunt enzimele?

Cum ajută exercițiul fizic digestia?

Desenează cum vezi tu o „enzimă la treabă” în burtică.



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei E: Energy Balls (10-12 bile)

- 1 cană curmale fără sâmburi (la înmuiat 10 minute dacă sunt uscate)
- 1 cană fulgi de ovăz
- 2 linguri unt de arahide sau unt de migdale
- 2 linguri pudră de cacao (opțional) sau Inka/carob
- 1 linguriță esență de vanilie (opțional)
- Fulgi de cocos sau semințe pentru tăvălit

Mod de preparare:

Pune curmalele, ovăzul, untul de arahide și cacao în blender sau robot. Mixează până se formează o pastă lipicioasă.

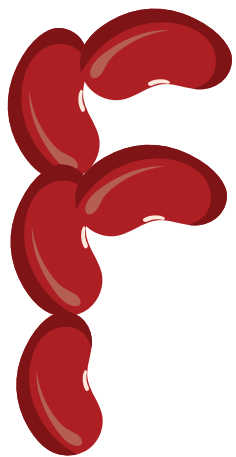
Dacă e prea uscată, adaugă puțină apă sau lapte vegetal.

Formează biluțe din pasta rezultată.

Tăvălește-le prin fulgi de cocos sau semințe, dacă vrei.

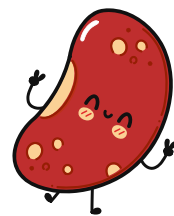
Pune-le la frigider 30 minute înainte să le mănânci.





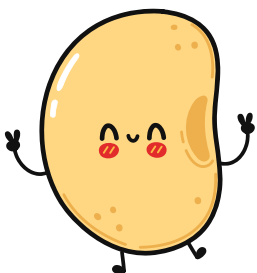
FASOLE

MÂNCARE MICĂ CU PUTERE MARE



CE ESTE FASOLEA?

Fasolea este un aliment bogat, sățios și sănătos. Există mai multe tipuri: albă, roșie, pestriță, neagră... și toate sunt pline de energie pentru mușchi și combustibil pentru creier!



✓ Este o sursă vegetală importantă de proteine și fier

VERSET BIBLIC:

„Mâncați din roadele țării și bucurați-vă de lucrul mâinilor voastre.” (Isaia 65:21)

Învățăm de aici: Dumnezeu ne învață să ne hrănim din ceea ce El a creat pentru binele nostru – plante, legume, semințe și leguminoase ca fasolea.

NewStart

N de la Nutriție

O masă cu fasole este sănătoasă, hrănitoare și ține de foame. E o alternativă bună la carne, fiind plină de proteine vegetale.



CE SUNT PROTEINELE?

- Proteinele sunt „cărămizile” din care este construit corpul tău.
- Ele ajută la creșterea mușchilor, pielii și oaselor.
- Sunt importante și pentru vindecare și energie.



UNDE GĂSIM PROTEINE?

Surse vegetale:

fasole, năut, linte, mazăre, semințe de floarea-soarelui, semințe și nuci, soia,/ tofu/tempeh, quinoa, ovăz, cereale integrale



Surse animale:

ouă, lapte, brânză/ iaurt, carne



✓ Amintește-ți:

- Proteinele vegetale pot fi combinate (ex: orez + linte) pentru un aport complet.
- Corpul tău are nevoie zilnic de proteine pentru a crește și a se reface.
- Proteinele NU înseamnă doar carne!

✓ Provocare:

 Include în farfuria ta de azi un aliment bogat în proteine vegetale, cum ar fi fasolea sau linte!



CE ESTE FIERUL??

Fierul ajută sângele să ducă oxigenul în tot corpul.

Dacă nu ai suficient fier, te simți obosit.

Fasolea este o sursă bună de fier vegetal.

🔴 **Surse naturale de fier – Putere pentru sânge!**

linte, spanac, sfeclă roșie, semințe de dovleac, quinoa, migdale, caise uscate, tofu



Știi că...?

Fasolea combinată cu o cereală (ex: orez) oferă toate proteinele de care ai nevoie – la fel ca o friptură!



Sfat:

Mănâncă fasole de 2–3 ori pe săptămână, în ciorbe, pateuri, salate sau tocănițe. E un super-aliment simplu și natural!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Completează spațiile libere:

Proteinele sunt ca niște _____ pentru corp – ele construiesc și repară.

Fierul ajută sângele să ducă _____ în tot corpul.

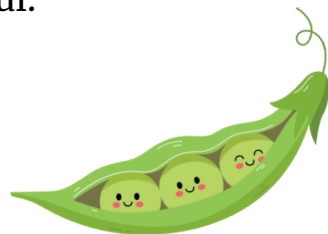
Găsim proteine în alimente ca: _____

Găsim fier în alimente ca: _____

2. Adevărat sau fals?

Bifează ☐ dacă este adevărat sau ☐ dacă este fals:

- Proteinele ajută corpul să crească și să repare mușchii.
- Fierul este important doar pentru adulți, nu și pentru copii.
- Fasolea conține atât proteine, cât și fier.
- Dulciurile sunt cea mai bună sursă de proteine.



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei F: Fâșii de legume în lipie



- 1 lipie mică (sau tortilla)
- 2–3 fâșii de morcov crud
- 2–3 fâșii de castravete
- 2–3 fâșii de ardei gras
- Hummus (sau pastă de avocado)
- Frunze de salată (opțional)

Mod de preparare:

Așează lipia pe o farfurie întinsă și adaugă crema tartinabilă de humus sau pastă de avocado.

Pune fâșiile de legume peste pastă, pe mijlocul acesteia și rulează-o ca pe o clătită.

Taie în 2 (opțional) și servește!



RECAPITULARE A-F

„DETECTIVI AI SĂNĂTĂȚII

– CE AM ÎNVĂȚAT?”

✓ Alege răspunsul corect!

1. Apa este importantă pentru că:

- a) Ne dă poftă de mâncare
- b) Ne hidratează și ajută corpul să funcționeze bine
- c) Are zahăr mult

2. Bananele conțin:

- a) Ciocolată
- b) Potasiu
- c) Grăsimi

3. Dovleacul este bun pentru:

- a) Somn
- b) Digestie
- c) Exercițiu

4. Enzimele ne ajută să:

- a) ne îmbrăcăm repede
- b) mâncăm mai mult
- c) digerăm mâncarea

5. Fasolea are:

- a) Zahăr și sare
- b) Fier și fibre
- c) Apă și gheață

🎨 Activitate creativă:

5. Desenează o farfurie în care se află cel puțin:

- un fruct (litera B),
- o legumă (litera D sau F),
- un pahar cu apă (litera A).

6. Adaugă un copil care face exerciții (litera E) lângă farfurie.

📖 Mic verset recapitulativ:

„Trupul vostru este Templul Duhului Sfânt...” (1 Corinteni 6:19)

Învățăm: Tot ce mâncăm și facem contează! Să avem grijă de trupul nostru!



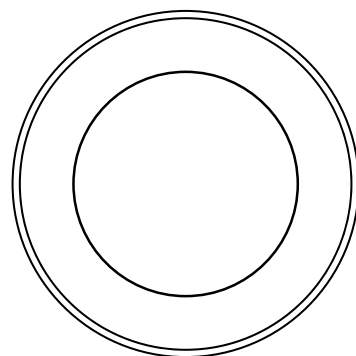
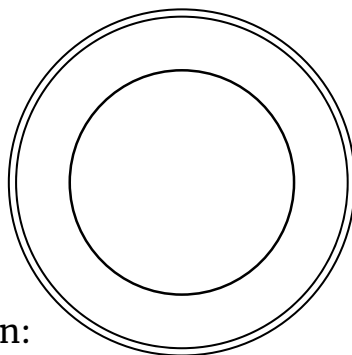
Scrie un mini-jurnal:

„Ce literă ți-a plăcut cel mai mult și de ce?”

🎯 Joc: Găsește perechile!

🔍 Trasează linii între perechile potrivite:

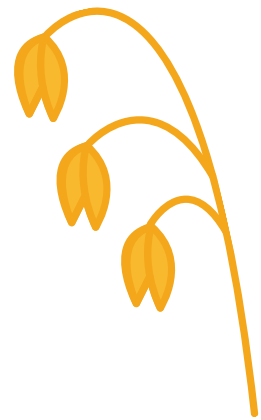
A – Apă →	↔	Ajută digestia
B – Banane →	↔	Hidratează corpul
C – Cireșe →	↔	Fibre și fier
D – Dovleac →	↔	Mișcare și forță
E – Exercițiu →	↔	Vitamine dulci
F – Fasole →	↔	Potasiu și energie





GERMENI

GERMENI MICI, ENERGIE MARE



🌱 CE SUNT GERMENII?

Germenii sunt plante mici, abia încolțite, care se pot mânca. Sunt plini de vitamine, enzime și viață!

Deși sunt micuți, germenii au de 10 ori mai mulți nutrienți decât plantele mature!

📖 Verset biblic:

„Voi sunteți Templul lui Dumnezeu și Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi.” (1 Corinteni 3:16)

Învățăm de aici: Dacă trupul nostru e un templu, trebuie să avem grijă ce punem în el – hrană vie, sănătoasă, curată.

NewStart

G de la Germeni și Grijă de corp

Nutriția vie = mâncare proaspătă, naturală.

Germenii sunt vii – și dau viață trupului!

🍷 CE CONȚIN GERMENII?

BENEFICII

Vitamine (A, C, E, K)	Ajută imunitatea și pielea
enzime	susțin digestia
proteine vegetale	Cresc mușchii și oferă sațietate
fier și magneziu	Susțin energia și inima

⚡ CE ESTE GLUCOZA?

Glucosa este combustibilul corpului tău – se găsește în alimente sănătoase și ne oferă energie pentru mișcare și învățare.

Nu vine din zahăr rafinat, ci din fructe, legume și cereale integrale.

✅ La ce ajută glucoza bună?

- Ne dă energie pentru creier și corp
- Ne ajută să fim activi și atenți
- Nu obosește corpul ca zahărul alb



Știi că...?

Poți crește singur germenii pe o farfurie, doar cu apă! Ei se pot mânca în salate, sandvișuri sau smoothie-uri.



Sfat :

Alege mâncare vie și proaspătă cât mai des.
Ai grijă de corpul tău, pentru că e un dar minunat de la Dumnezeu!

ACTIVITATE PRACTICĂ:

1 – Alege răspunsul corect:
Ce aduc germenii corpului nostru?

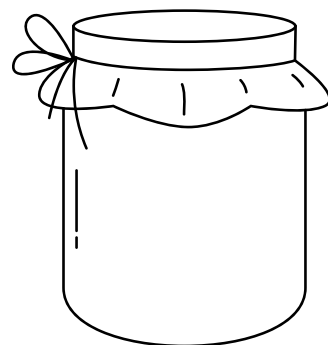
- A. Grăsimi rele și somnolență
- B. Energie, enzime și vitamine
- C. Zahăr procesat și coloranți

✓ Răspuns corect: _____

 2 – Potrivește corect:
Trage o linie între aliment și beneficiul său:

Aliment
Germeii
Glucoză

Beneficiu
Combustibil rapid pentru creier
Ajută digestia și dau energie



 Desenează un borcan cu germenii încolțiți.

 Scrie: Dintr-o sămânță mică crește... _____.

 Observă acasă germenii care cresc

(linte, fasole, grâu) – ține un mic jurnal de creștere!

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei G: Guacamole simplu (pastă de avocado)

- 1 avocado copt
- 1/2 lămâie (doar sucul)
- Sare
- 1 roșie mică, tocată mărunt (Opțional)
- câteva frunze de pătrunjel sau coriandru (Opțional)

Mod de preparare:

Taie avocado-ul pe jumătate și scoate sâmburele (cu ajutorul unui adult).

Pune pulpa într-un bol și pasează-o cu furculița.

Adaugă sucul de lămâie și un praf de sare.

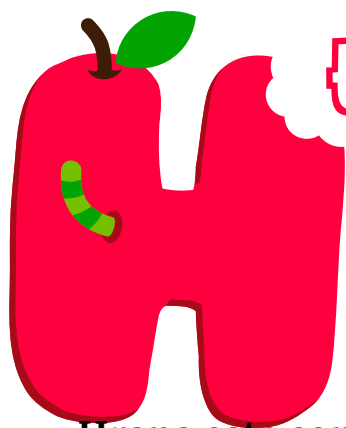
Amestecă și roșia tocată. (Opțional)

Servește pe pâine prăjită sau cu sticksuri de legume (castravete, morcov, ardei).



LA CE AJUTĂ GERMEII?

1. Dau energie – conțin glucoză naturală.
2. Sprijină creșterea și imunitatea – plini de vitamine și enzime vii.
3. Ajută digestia – conțin fibre și nutrienți activi.



HRANĂ SĂNĂTOASĂ

CARE DĂ VIAȚĂ, NU DOAR GUST



CE ESTE HRANA?

Hrana este combustibilul corpului tău. Dar nu orice fel de mâncare ajută!

Hrană sănătoasă = mâncare simplă, naturală, proaspătă, pregătită cu grijă.

Hrană procesată = mâncare cu mulți aditivi, coloranți, zahăr și grăsimi ascunse.



Verset biblic:

„Domnul... îți dă hrană la vreme potrivită.”

(Psalmul 104:27)

Învățăm de aici: Dumnezeu ne oferă din belșug hrană bună, iar noi alegem cu înțelepciune ce punem în farfurie.

Hrană și Nutriție

NewStart

Alegerea hranei potrivite e parte din stilul de viață sănătos.

Ce mănânci azi te ajută să fii mai puternic, sănătos și bucuros mâine!

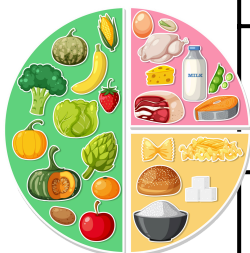


HRANĂ SĂNĂTOASĂ

VS.

HRANĂ PROCESATĂ

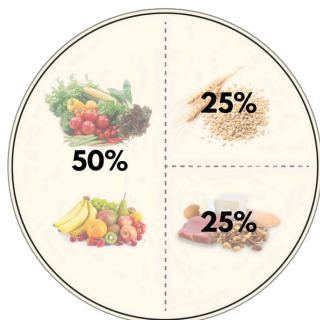
Fructe și legume proaspete	Chipsuri, mezeluri, sucuri carbogazoase
Nuci, semințe, cereale integrale	Cereale cu zahăr, produse rafinate
Mâncare gătită în casă	Fast-food sau semipreparate



CUM ARATĂ O FARFURIE SĂNĂTOASĂ?

Imaginează-ți o farfurie împărțită în 4:

- 50% legume (broccoli, roșii, morcovi)
- 25% cereale integrale (orez brun, ovăz)
- 25% proteine vegetale (fasole, năut, tofu)
- și alături: un pahar cu apă
- desenează în farfuria alăturată alimentele corespunzătoare





Știi că...?

Unele alimente arată bine, dar nu hrănesc cu adevărat corpul.
Verifică: cât mai puține ingrediente scrise = mâncare mai curată!



Sfat :

Mâncarea sănătoasă poate fi gustoasă! Alege culori naturale în farfurie și ajută la gătit acasă – e distractiv!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

🔍 Fă cerc în jurul alimentelor care aduc viață.



✍ Scrie o rugăciune de mulțumire pentru mâncare:

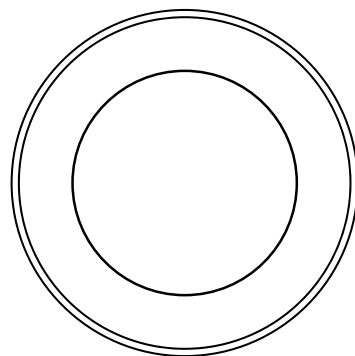
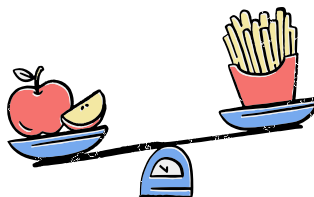
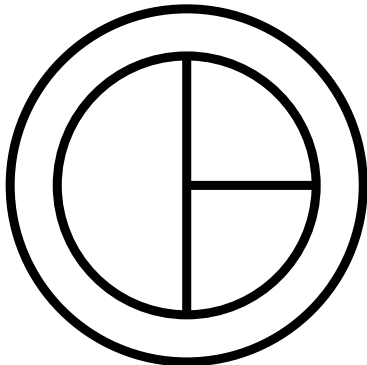
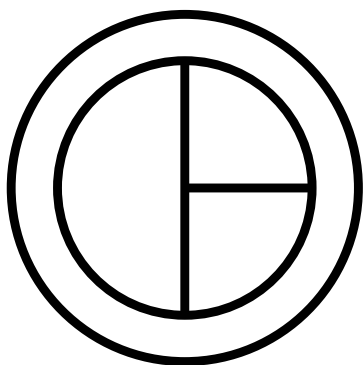
„Îți mulțumesc, Doamne, pentru _____”



Desenează în cele două farfurii:
Hrană sănătoasă / Hrană procesată

FRUCTE

LEGUME



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei H: Hummus simplu (pastă de năut)

- 1 conservă de năut (scursă)
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură suc de lămâie
- 1 cățel de usturoi
- Sare
- 2 linguri apă (sau mai mult dacă e nevoie)



Mod de preparare:

Pune toate ingredientele într-un blender mic sau folosește un robot de bucătărie.

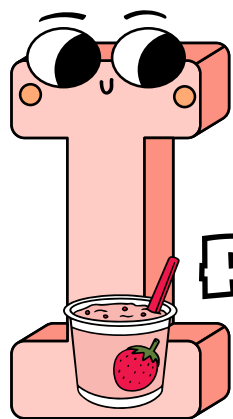
Mixează până devine o pastă cremoasă.

Dacă e prea groasă, adaugă puțină apă.

Gustați și mai adăugați sare sau lămâie după gust.

Servește cu pâine, crackers sau legume tăiate.





IAURT ȘI IMUNITATE PRIETENUL STOMACULUI

🔑 CE ESTE IAURTUL?

Iaurtul este un aliment făcut din lapte, în care trăiesc bacterii bune numite **probiotice**. Acestea ajută stomacul să funcționeze bine și ne întăresc corpul să lupte cu răcelile.



📖 Verset biblic:

„Fiți tari și întăriți-vă!”
(Efeseni 6:10)



Învățăm de aici: Să avem grijă de trupul nostru ca să fim puternici, iar o burtică sănătoasă ajută mult!

NewStart

Nutriție și Exercițiu

Mâncarea sănătoasă și mișcarea zilnică ne fac puternici și veseli!

🦠 CE SUNT PROBIOTICELE?

Probioticele sunt bacterii bune care trăiesc în intestin și ne ajută să digerăm mâncarea, să ne apărăm de germenii răi și să fim sănătoși.

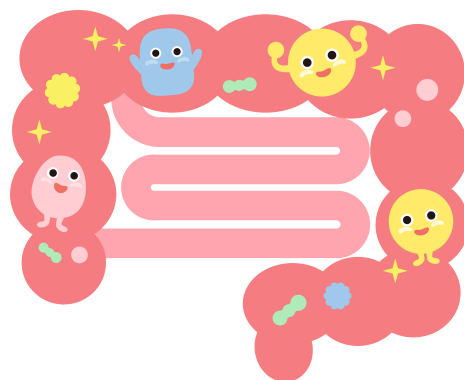
🛡️ CUM AJUTĂ IAURTUL?

- Menține un stomac sănătos
- Întărește sistemul imunitar
- Ajută la absorbția vitaminelor și mineralelor

🔑 Alimente care conțin probiotice naturale

(Probioticele sunt bacterii „bune” care ajută digestia și imunitatea)

- ✓ Iaurt natural (cu culturi vii)
- ✓ Chefir
- ✓ Varză murată (nepasteurizată)
- ✓ Castraveți murați (fără oțet)
- ✓ Miso (pastă fermentată de soia)
- ✓ Tempeh
- ✓ Kombucha (băutură fermentată)
- ✓ Kimchi (mâncare fermentată coreeană)



🔑 Alege să mănânci azi un aliment cu probiotice, cum ar fi iaurtul natural sau varza murată și observă cum te simți!
Stomacul tău îți va mulțumi!



Știi că...?

Iaurtul natural are bacterii care nu se văd, dar fac o treabă excelentă în corpul tău!

Sfat :

🔍 „Când alegi un iaurt, uită-te pe etichetă: caută cuvintele «culturi vii» sau «probiotice»! Așa știi că înăuntru trăiesc bacteriile bune care îți protejează burtica!”

ACTIVITATE PRACTICĂ:

 Ce am învățat despre probiotice:

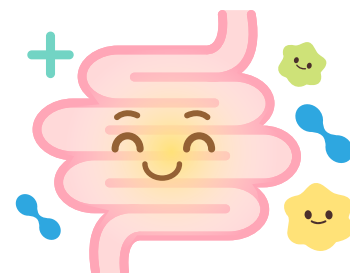
✓ 1 – Adevărat sau fals?

Bifează ☐ dacă este adevărat sau ☐ dacă este fals:

Probioticele sunt bacterii rele care ne îmbolnăvesc.

Iaurtul și varza murată pot conține probiotice.

Probioticele ajută stomacul și întăresc imunitatea.



 2 – Completează spațiile:

Probioticele sunt _____ „prietenoase” pentru intestin.

Un aliment cu probiotice este: _____.

Probioticele ajută la o digestie _____.

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei I: Inele de cartofi la cuptor



- 1–2 cartofi
- 1 linguriță ulei
- Sare
- Boia de ardei dulce (opțional)
- Oregano sau alte ierburi uscate (opțional)

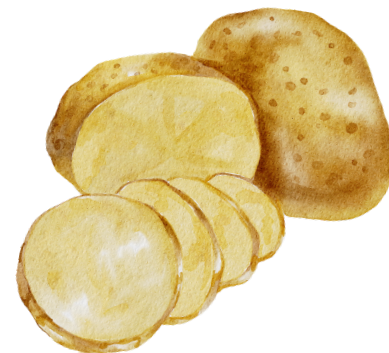
Mod de preparare:

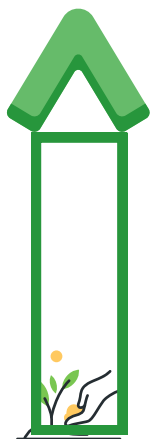
Spală bine cartofii și taie-i în felii subțiri, ca niște inele.

Pune feliile într-un bol, adaugă ulei, sare și condimente. Amestecă ușor.

Așează-le pe o tavă cu hârtie de copt, fără să se suprapună.

Coace-le în cuptorul preîncălzit la 200°C timp de 20–25 minute, până devin crocante.





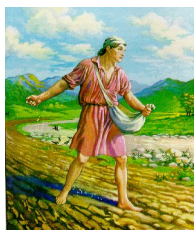
ÎNSĂMÂNȚARE

SEMINȚE PENTRU TRUP ȘI SUFLET



CE ESTE ÎNSĂMÂNȚAREA?

Însămânțarea este atunci când pui o sămânță în pământ ca să crească o plantă. Semințele sunt mici „pachete” cu viață și hrană!



Verset biblic:

„Cine seamănă cu lacrimi va secera cu bucurie.”
(Psalmul 126:5)

Învățăm de aici: Când punem în viața noastră lucruri bune (hrănitoare), vom culege roade frumoase.

New**Start**

Nutriție și Exercițiu

Semințele sunt un aliment sănătos care ne întărește corpul, iar mișcarea ne ajută să creștem puternici.

SEMINȚELE SUNT BOGATE ÎN NUTRIENȚI:



- Proteine
- Fibre
- Minerale (fier, magneziu)
- Grăsimi bune

Ele ne dau energie și ne ajută să fim sănătoși!



Ț DE CE SUNT BUNE SEMINȚELE?

- Sunt sursă de energie și vitamine
- Ajută digestia datorită fibrelor
- Contribuie la o inimă sănătoasă și un creier sănătos

LEGĂTURA CU SĂNĂTATEA:

- ◆ Când consumăm alimente sănătoase, „semănăm” în corpul nostru viață, bucurie și putere.
- ◆ Însămânțarea nu e doar pentru plante, ci și pentru alegerile noastre zilnice: → ce mâncăm, cum gândim, ce cuvinte rostim.

Plantează o sămânță într-un ghiveci și îngrijește-o zilnic. Observă cum crește și gândește-te: ce semințe bune poți planta și tu în viața ta (cuvinte, fapte, alegeri)?



Știi că...?

Semințele pot sta ascunse mult timp, dar când primesc apă și soare, încep să crească – la fel ca și bunătatea în sufletul nostru!

Sfat :

Mănâncă semințe și nuci în loc de gustări cu zahăr, și plantează în inimă cuvinte bune!

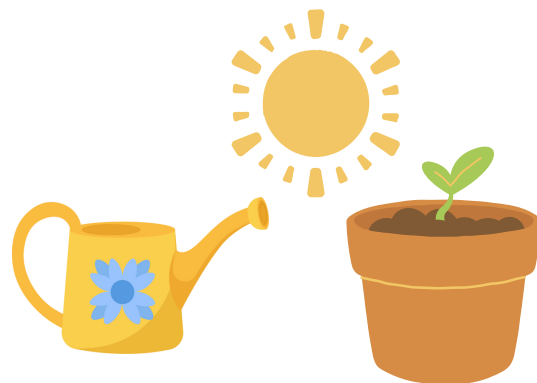
ACTIVITATE PRACTICĂ:

✿ Ce am învățat despre însămânțare?

1. Alege răspunsul corect:

De ce are nevoie o sămânță ca să crească?

- a) Îngheț și întuneric
- b) Apă, lumină, căldură ☀
- c) Zahăr și prăjituri



2. Completează:

Când o sămânță este pusă în pământ și primește lumină, apă și timp, ea

3. Desenează o sămânță și o plantă crescută.

4. Gândește-te la ceva bun pe care vrei să-l „semeni” în viața ta.

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei Î: Înghețată rapidă de banane

- 2 banane bine coapte (tăiate felii și congelate)
- 1–2 linguri lapte vegetal (ex: migdale, ovăz – doar dacă e nevoie)
- 1 linguriță cacao sau fructe de pădure congelate (Opțional)



Mod de preparare:

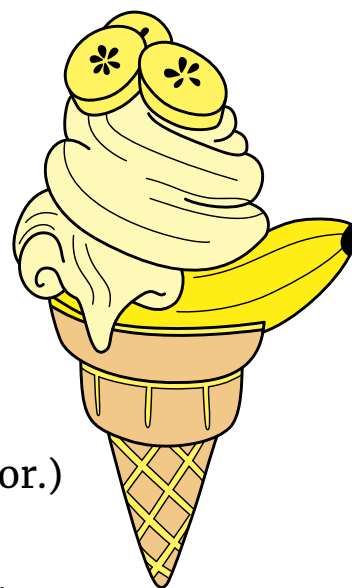
Pune feliile de banană congelată într-un blender.

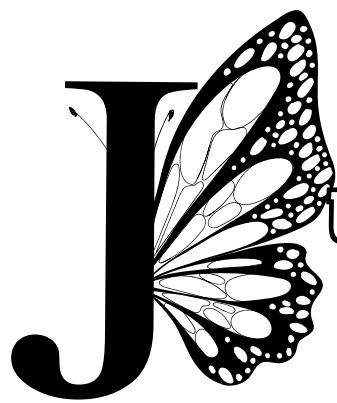
Mixează până devine cremoasă ca o înghețată.

(Aduagă puțin lapte vegetal dacă blenderul are nevoie de ajutor.)

Aduagă cacao sau fructe dacă vrei alt gust.

Servește imediat, cu lingura, în cornet sau într-un bol mic.





JUMĂTATE



ECHILIBRU ÎN FARFURIE ȘI ÎN VIAȚĂ

CE ÎNSEAMNĂ JUMĂTATE?

Jumătate este o parte din tot, când împărțim ceva în două părți egale. De exemplu, dacă ai un măr și îl tai în două, fiecare bucată este jumătate.



Verset biblic:

„Toate lucrurile să le faceți cu măsură.”
(1 Corinteni 9:25)

Învățăm de aici: Să fim cumpătați și să avem grijă de trupul nostru cu echilibru.

NewStart

Nutriție și Echilibru

Porțiile potrivite, cu măsură ne ajută să ne păstrăm bine greutatea corporală și să fim sănătoși.



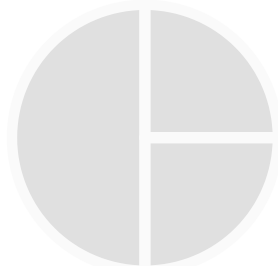
CUM NE AJUTĂ JUMĂTATEA LA MASĂ?

Să mâncăm porții potrivite este important pentru sănătate. Uneori, jumătate din farfurie trebuie să fie plină cu legume, iar cealaltă jumătate cu alte alimente sănătoase, cum ar fi cerealele și proteinele.



SUGESTII PENTRU O FARFURIE ECHILIBRATĂ:

- Jumătate legume și fructe
- Un sfert proteine (fasole, linte)
- Un sfert cereale integrale (orez brun, pâine integrală)



SĂNĂTATEA VINE ȘI DIN CÂT MĂNÂNCI, NU DOAR DIN CE MĂNÂNCI!



Ce înseamnă cumpătarea?

Să mănânci cât ai nevoie, nu cât îți cere pofta.
Să alegi alimente sănătoase, dar și porții potrivite.
Să îți ascuți corpul: când ești sătul, oprește-te.



Înțelepciunea biblică ne spune:

„...cine este cumpătat, își păzește sufletul.” (Proverbe 13:3)



De ce e importantă cumpătarea?

- Previne oboseala și problemele de stomac.
- Ajută la o bună digestie și nivel de energie stabil.
- Ne învață să fim recunoscători și echilibrați
- Previne obezitatea



Alege o zi în care să împarți gustarea ta preferată cu un coleg sau un membru al familiei. Observă cum te simți când oferi și când alegi să te oprești la timp.



Știi că...?

Împărțirea și măsura sunt prieteni buni ai sănătății și fericirii!

Sfat :

- 👉 Stomacul tău are mărimea unui pumn când este gol? De aceea, o porție potrivită nu trebuie să fie mai mare decât doi pumni uniți!
- 🧠 Creierul are nevoie de 15–20 de minute pentru a-ți da semnalul că ești sătul. Dacă mănânci prea repede, e posibil să mănânci mai mult decât ai nevoie.

🍏 În Biblie, cumpătarea este o roadă a Duhului Sfânt (Galateni 5:23) și ne ajută să avem o viață echilibrată și liniștită.

ACTIVITATE PRACTICĂ:

✅ Bifează doar comportamentele cumpătate:

- ☐ Mănânc până simt că nu mai pot.
- ☐ Mănânc încet și mă opresc când sunt sătul.
- ☐ Cer mereu încă o porție chiar dacă nu mi-e foame.
- ☐ Aleg porții potrivite pentru vârsta mea.

🧠 Completează spațiile:

„Cumpătarea înseamnă să mănânci _____ și _____.”

„Când aleg să fiu cumpătat, îmi păzesc _____ și _____.”

✍️ Scrie un sfat pentru un coleg despre cum să fie cumpătat la masă.

Ex: Dacă mâncarea e gustoasă, nu înseamnă că trebuie să mănânci tot castronul!

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei J: Jeleuri de fructe în casă

- 1 cană suc de fructe natural (ex: portocale, mere, fructe de pădure)
- 1 linguriță agar-agar (gelifiant vegetal)
- 1–2 linguri sirop de arțar sau agave, dacă sucul e acrișor(Optional)

Mod de preparare:

Pune sucul într-o crăticioară.

Adaugă agar-agarul și amestecă bine.

Pune pe foc mic și lasă să fiarbă 2–3 minute, amestecând (aici e nevoie de un adult).

Toarnă lichidul în forme mici (ex: forme de gheață sau silicon).

Lasă-le la frigider 30–40 de minute până se întăresc.





KALE

FRUNZA MAGICĂ A SĂNĂTĂȚII

CE ESTE KALE?

Kale este o legumă verde, frumoasă și crocantă, foarte bogată în vitamine și minerale:

Vitamina A și C, Fier, Calciu, Fibre

 **Verset biblic:**

„Domnul este tăria mea și scutul meu.”
(Psalmul 28:7)



Învățăm de aici: Ca și kale, care ne întărește trupul, Dumnezeu ne dă putere să fim sănătoși și puternici!

New**Start**

Nutriție și Odihnă

Mâncând kale și alte legume sănătoase și odihnindu-ne bine, ne ajutăm corpul să crească sănătos.



DE CE SĂ MÂNCĂM KALE?

- Ajută la întărirea oaselor și a dinților
- Susține sistemul imunitar
- Are fibre care ajută digestia



ODIHNA – PUTEREA CARE REGENEREAZĂ!

 Somnul odihnitor ajută corpul să se refacă, să crească, să vindece rănilor și să întărească imunitatea.

 În timpul somnului, creierul învață mai bine, organizează informațiile și te ajută să ai o minte clară și liniștită.

 Copiii au nevoie de 9–11 ore de somn pe noapte pentru a fi energici și sănătoși.



Sfat cu inspirație biblică:

„În pace mă voi culca și voi adormi, căci Tu, Doamne, îmi dai liniște deplină în locuința mea.”

(Psalmul 4:8)

 Dumnezeu a creat ziua de odihnă ca binecuvântare, pentru trup și suflet. A ne odihni e un semn de încredere în grija Lui!





Știi că...?

-  Kale (varza creată) conține mai multă vitamina C decât o portocală, raportat la 100g?
-  Este bogată în vitamina K, care ajută la sănătatea oaselor și coagularea sângelui.
-  Este un superaliment cu antioxidanți, care protejează celulele și întărește imunitatea.



Sfat :

Curaj! Încercă kale și vei vedea câtă putere îți dă!



ACTIVITATE PRACTICĂ:



Alege răspunsul corect:

Kale este bogată în:

- a) Zahăr
- b) Vitamina K
- c) Grăsimi saturate

Completează spațiile:

Kale ajută la sănătatea _____ și este o sursă bună de vitamina _____.

Adevărat sau fals?

- ☒ Kale are mai multă vitamina C decât o portocală.
- ☒ Kale este o legumă fără beneficii pentru corp.
- ☒ Vitamina K este importantă pentru coagularea sângelui.



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei K: Chipsuri crocante de Kale

- 1 legătură de kale (frunze)
- 1 lingură ulei (de măsline sau floarea-soarelui)
- Sare (după gust)
- Fulgi de drojdie inactivă (după gust)
- boia de ardei dulce sau usturoi pudră (Opțional)

Mod de preparare:

Rupe frunzele de kale bucăți mici (fără tije/grosimi).

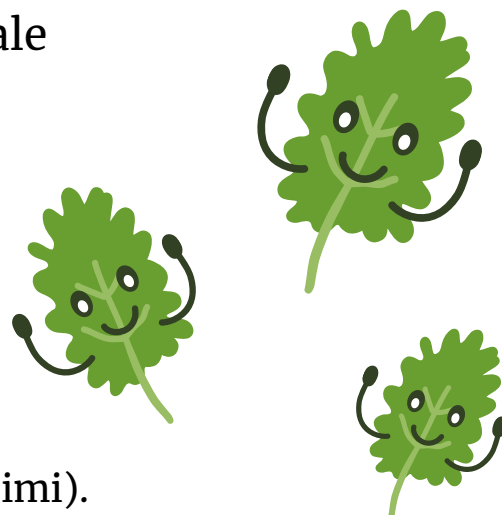
Spală și usucă bine frunzele cu un prosop curat.

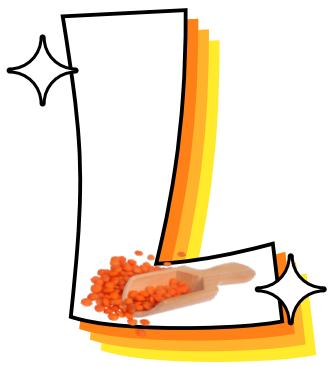
Pune-le într-un bol, adaugă uleiul, sarea și fulgii de drojdie, amestecă cu mâinile.

Așază-le pe o tavă în care ai pus hârtie de copt (nu suprapuse).

Coace-le la 150°C timp de 10-15 minute, până devin crocante.

 Ai grijă să nu se ardă – verifică după 10 minute.





LINTEA

MICĂ, DAR PUTERNICĂ

CE ESTE LINTEA?

Lintea este o leguminoasă mică, colorată, care crește în pământ și este o sursă importantă de hrană sănătoasă.



Verset biblic:

„El dă putere celui slăbit și mărește tăria celui ce nu are nici o putere.” (Isaia 40:29)

Învățăm de aici: La fel cum lintea dă putere trupului, Dumnezeu ne dă puterea să fim sănătoși și puternici.



Nutriție și Exercițiu

Lintea este un aliment nutritiv ideal, iar mișcarea ne ajută să folosim energia primită.

DE CE SĂ MÂNCĂM LINTE?

- Este bogată în proteine vegetale, care ajută la creșterea și repararea trupului.
- Are fibre care ajută digestia și mențin senzația de sațietate.
- Conține minerale precum fier, magneziu și potasiu.

CE SUNT LEGUMINOASELE?

Leguminoasele sunt plante care fac roade mici numite boabe sau semințe. Aceste boabe sunt hrănitoare și ne dau multe proteine, fibre și vitamine.

Exemple de leguminoase sunt: **lintea, fasolea, năutul și mazărea.**

Ele sunt bune pentru trupul nostru pentru că:

- Ne ajută să creștem și să fim puternici (au proteine).
- Ne ajută să avem o digestie sănătoasă (au fibre).
- Sunt pline de vitamine și minerale importante.

Esau și lintea

Esau și-a vândut dreptul de întâi născut pentru o singură farfurie cu linte (Geneza 25:29-34).

El a ales plăcerea de moment în locul unei binecuvântări mari și de durată.

Provocare pentru tine:

Scrive sau spune o situație în care ai fost tentat să alegi ceva rapid și plăcut, dar știi că nu era cea mai bună alegere. Ce ai învățat din acea experiență?



🧠 Știi că...?

- 🍲 Lintea este unul dintre cele mai vechi alimente cultivate de oameni – era consumată încă din vremurile biblice!
- 💪 Este bogată în proteine vegetale, fiind o alternativă excelentă la carne.
- 🧠 Lintea conține fier, care ajută sângele să transporte oxigenul și sprijină funcționarea creierului

💡 Sfat:

Mâncând linte, ajuți trupul să fie sănătos și puternic, ca un supererou!

🎨 ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Bifează beneficiile consumului de linte:

- ☐ Conține proteine vegetale
- ☐ Este bogată în zahăr
- ☐ Oferă energie și fier

2. Alege răspunsul corect:

De ce este linta un aliment important?

- a) Pentru că are multă grăsime
- b) Pentru că este ușor de gătit și bogată în nutrienți
- c) Pentru că este dulce și crocantă

3. Completează spațiile libere:

Lintea este o sursă bună de _____ și ajută corpul cu

4. Gândește-te la o activitate fizică care îți place și care te face să te simți puternic.



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei L: Pateu de Linte (cremă tartinabilă)

- 1 cană linte fiartă (verde sau roșie)
- 1 lingură ulei (de măsline sau floarea-soarelui)
- 1 praf de sare
- 1 praf de usturoi pudră (opțional)
- 2-3 linguri apă

Mod de preparare:

Pune linta fiartă într-un bol sau blender.

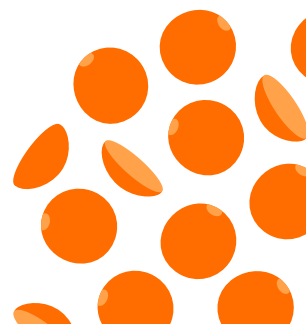
Adaugă uleiul, sarea, usturoiul și puțină apă.

Pasează cu un blender sau cu o furculiță până devine cremă.

Dacă e prea groasă, mai adaugă apă puțin câte puțin.

Gustă și ajustează cu sare.

- 🍞 Servește pe pâine prăjită, biscuiți sărați sau cu bastonașe de legume!





MIEREA

DULCE ȘI SĂNĂTOASĂ

CE ESTE MIEREA?

Mierea este un lichid dulce făcut de albine din nectar de flori. Este un aliment natural, plin de energie și vitamine.



Verset biblic:

„Laptele și mierea curg în țara pe care ți-o dau.”
(Exod 3:8)



Învățăm de aici: Mierea este un dar al naturii și ne amintește de binecuvântările lui Dumnezeu.

NewStart

Nutriție și Odihnă

Mierea ne dă energie naturală, iar odihna ne ajută să fim sănătoși și puternici.

DE CE SĂ MÂNCĂM MIERE?

- Este o sursă naturală de energie rapidă.
- Ajută la vindecarea rănilor și calmează gâtul iritat.
- Conține vitamine, minerale și antioxidanți.



CE SUNT MINERALELE?

Mineralele sunt mici ingrediente din natură pe care corpul nostru le folosește pentru a fi sănătos și puternic. Ele ajută oasele să fie tari, inima să bată bine și sângele să aducă oxigen în tot corpul.

Exemple de minerale importante sunt: calciu, fier, magneziu și potasiu.

CE SUNT ANTIOXIDANȚII?

Antioxidanții sunt mici apărători care luptă împotriva lucrurilor rele numite „radicali liberi”, care pot dăuna celulelor noastre. Antioxidanții ne păstrează corpul sănătos și ne ajută să ne simțim bine.

Alimentele bogate în antioxidanți sunt, de exemplu: mierea, fructele de pădure, legumele verzi și nucile.

✨ Provocare pentru tine:

 Citește în Proverbe 24:13:

„Fiule, mănâncă miere, căci este bună...”

Întrebare: De ce crezi că Biblia compară înțelepciunea cu mierea? Scrie un gând personal!



🧠 Știi că...?

- 🐝 Mierea este singurul aliment natural care nu se strică niciodată.
- 📖 În Biblie, Canaanul, Țara Promisă, este numită „țara unde curge lapte și miere”.
- 🍯 Mierea adevărată conține enzime, vitamine și are proprietăți antibacteriene.

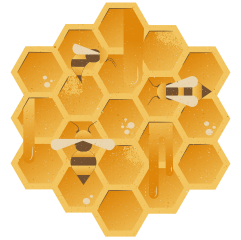
💡 Sfat :

Mierea este dulce și sănătoasă, dar trebuie mâncată cu măsură!

🎨 ACTIVITATE PRACTICĂ:

Adevărat sau fals?

- ☐ Mierea este produsă de furnici.
- ☐ Mierea are enzime bune pentru corp.
- ☐ Mierea este amintită și în Biblie.



Completează enunțul:

Mierea este produsă de _____ și este bogată în _____.

Scrive un beneficiu al mierii pentru sănătate:

.....

Bifează ce conține mierea:

- ☐ Minerale
- ☐ Oxigen
- ☐ Antioxidanți
- ☐ Plumb



Alege varianta corectă:

Antioxidanții din miere ajută:

- a) să dormim mai mult
- b) la protejarea celulelor de boli
- c) să ne mișcăm mai repede

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei M: Mămăligă cu brânză vegană

- 1 cană mălai
- 3 căni apă
- 1 praf de sare
- 100 g brânză vegană (poți folosi brânză din nuci, tofu sărat sau brânză vegană din magazine)
- Opțional: verdeață (pătrunjel, mărar)



Mod de preparare:

Fierbe apa cu sarea într-o oală.

Toarnă mălaiul încet, amestecând continuu să nu facă cocloașe.

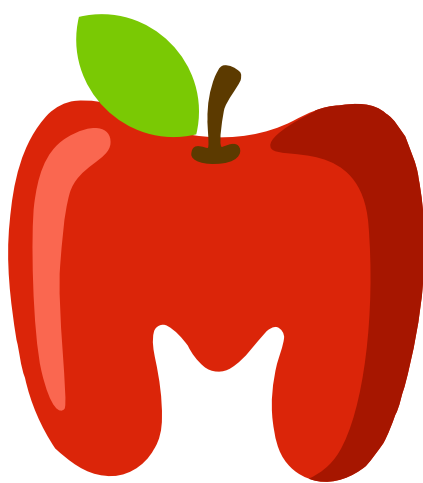
Fierbe mămăliga la foc mic, amestecând des, 5-10 minute până se îngroașă.

Pune mămăliga pe farfurie, apoi presară brânza vegană deasupra.

Adaugă verdeață, dacă dorești.

♥ Poți servi și cu smântână de soia pentru mai multă cremozitate!





Merele – ”un doctor natural” în fiecare zi

Nu putem trece mai departe la următoarea literă
fără să nu vorbim puțin despre măr

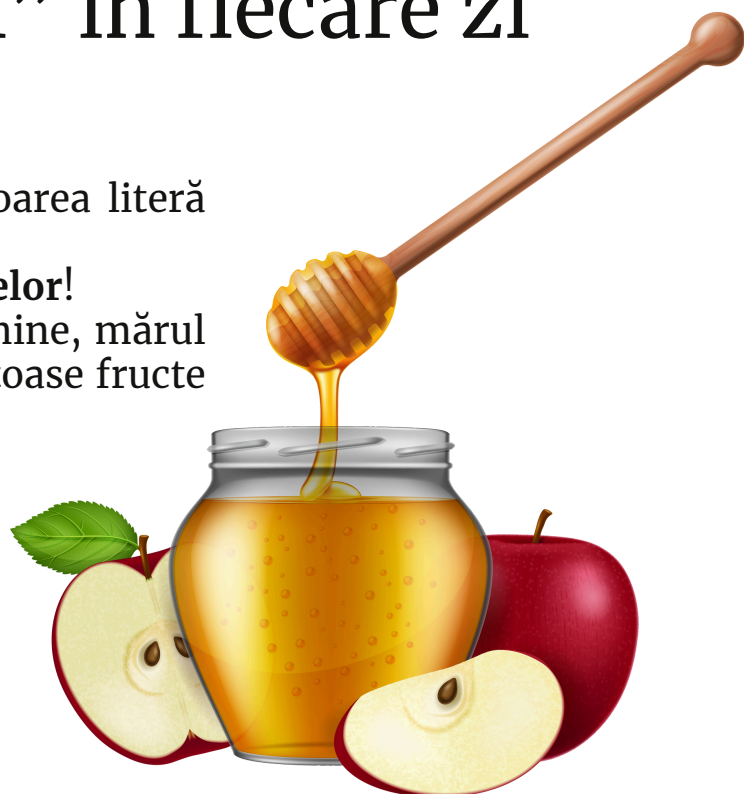
– **regele fructelor!**

Simplu, gustos, crocant și plin de vitamine, mărul
este unul dintre cele mai iubite și sănătoase fructe
din lume.

O zicală veche spune:

„Un măr pe zi ține doctorul
departe!” și este adevărat!

Merele sunt pline de
vitamine, fibre și antioxidanți,
iar consumul lor regulat ajută
digestia, curăță dinții și
întărește imunitatea.



🍏 Știi că...

...merele pot reduce
riscul de boli cronice
dacă sunt consumate
zilnic?

...coaja merelor
conține cea mai mare
parte din fibre și
antioxidanți?

Mărul & mierea:

Mărul și mierea sunt o combinație dulce și
sănătoasă. Ambele sunt alimente vii create de
Dumnezeu, care ne întăresc și ne aduc bucurie.

Sfat :

Alege un măr în loc de o gustare dulce ambalată!
Poți să-l feliști și să-l presari cu puțină
scorțișoară – o gustare simplă și sănătoasă.

Ce conțin merele?

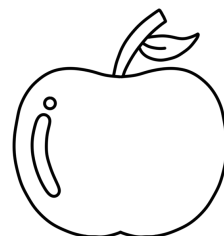
- Vitamina C – susține imunitatea
- Fibre solubile (pectină) – ajută digestia
- Antioxidanți – luptă cu radicalii liberi
- Apă – pentru hidratare naturală

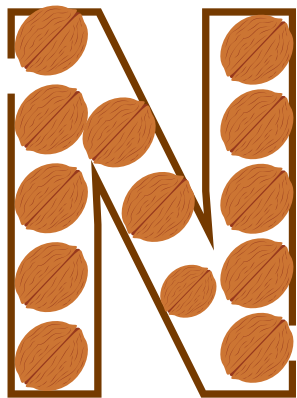
Beneficii:

- Curăță organismul de toxine
- Ajută la sănătatea inimii
- Dau energie rapidă, fără exces de zahăr
- Întăresc dinții și gingiile datorită mestecării

Provocare:

Încearcă să mănânci câte un măr pe zi,
timp de o săptămână. Cum te simți la final?





NUCI

HRANA INIMII

CE SUNT NUCILE?

Nucile sunt semințe cu o coajă tare, care cresc în copaci. Sunt pline de grăsimi bune, proteine, fibre, vitamine și minerale.



Verset biblic:

„Să fim buni unii cu alții, așa cum și Dumnezeu ne-a fost bun.”
(Efeseni 4:32)

Învățăm de aici: Așa cum nucile sunt bune pentru trupul nostru, bunătatea ne face inima frumoasă.

NewStart

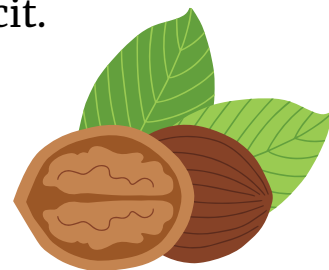
Nutriție și Echilibru

Mâncând nuci și având grijă să ne odihnim și să ne mișcăm, ne menținem sănătoși și fericiți. Inima este motorul corpului tău – pompează sângele și îți dă energie să te joci, să înveți și să fii fericit.



DE CE SĂ MÂNCĂM NUCI?

- Ajută la sănătatea inimii și a creierului.
- Ne dau energie pentru joacă și învățare.
- Sunt bune pentru piele și păr.



 Nucile sunt mici, dar pline de putere! Ele conțin grăsimi bune care ajută la protejarea inimii și mențin creierul sănătos.

♥ Nucile conțin acizi grași Omega-3, care:

- protejează inima,
- scad colesterolul rău,
- ajută creierul și circulația sângelui.

Din nuci se poate obține ulei presat la rece, o alternativă sănătoasă în salate.



Grăsimile bune

Există grăsimi bune în alimente precum:

- Avocado
- Nuci și semințe
- Ulei de măsline

Aceste grăsimi ajută inima să funcționeze bine și te apără de boli.

CUM SĂ AI O INIMĂ SĂNĂTOASĂ?

Mănâncă grăsimi bune, nu prea multe dulciuri sau mâncăruri prăjite!

Fă mișcare în fiecare zi (alergat, sărit coarda, plimbări)!

Odihnește-te bine și fii vesel!

Biblia spune:

„Inima înțeleaptă este viața trupului.” – Proverbe 14:30

Să alegem hrana care păstrează inima curată și sănătoasă!





Știi că...?

Mănânci doar câteva nuci pe zi și ai parte de: energie pentru învățat, o memorie mai bună, o inimă mai puternică!
Inima bate cam 100.000 de ori pe zi! E bine să o păstrăm sănătoasă cu ce mâncăm și cum trăim.



Sfat:

Alege să fii activ și să iubești viața, pentru o inimă sănătoasă și o stare bună!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Adevărat sau fals?
 - a) Nucile conțin proteine.
 - b) Nucile sunt rele pentru inimă.
 - c) Uleiul de nucă e sănătos.
 2. Completează enunțul:
Nucile au grăsimi sănătoase care ajută _____.
- Cerc de idei:
3. Ce alte alimente crezi că ajută inima?



Provocare pentru tine:

- 💡 Fă o listă cu 3 lucruri bune pe care le poți face pentru inima ta:
- ()
 - ()
 - ()

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei N: Năut crocant la cuptor

- 1 conservă năut (scursă și uscată)
- 1 lingură ulei de măsline
- Sare, boia de ardei, pudră de usturoi

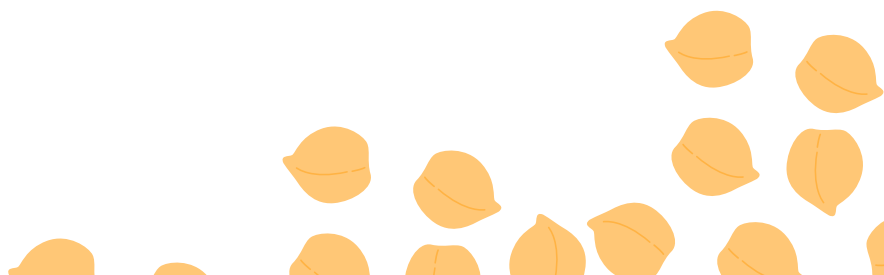
Mod de preparare:

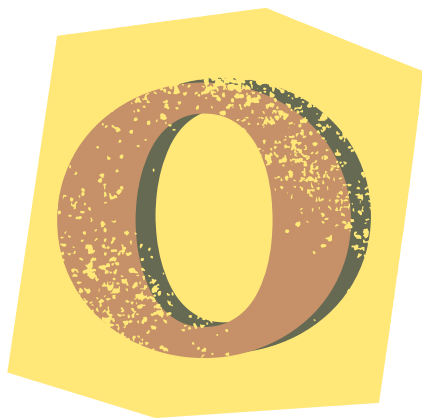
Amestecă năutul cu uleiul și condimentele.

Așază-l pe o tavă cu hârtie de copt.

Coace la 200°C pentru 25-30 min, amestecând din când în când.

Lasă să se răcească înainte de servire.





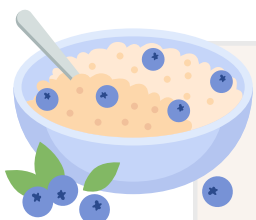
OVĂZ

ENERGIA DIMINEȚII



CE ESTE OVĂZUL?

Ovăzul este o cereală sănătoasă, bogată în carbohidrați complecși, fibre, vitamine și minerale.



Verset biblic:

„Domnul ne hrănește cu grâu și ne satură cu untdelemn.”
(Psalmul 104:14-15)

Învățăm de aici: Dumnezeu ne oferă hrană bună și sănătoasă, ca să fim puternici și fericiți.

NewStart

Nutriție și Odihnă

Micul dejun cu ovăz și o odihnă bună ne ajută să fim pregătiți pentru toate activitățile zilei.



DE CE SĂ MÂNCĂM OVĂZ?

- Ne dă energie constantă pentru toată ziua.
- Ajută digestia datorită fibrelor.
- Conține fier și alte minerale importante.



Ovăzul este bogat în carbohidrați. Am învățat deja că aceștia sunt combustibilul corpului nostru — energia pe care o folosim să ne jucăm, să alergăm și să studiem. Se găsesc în alimente precum **pâinea, orezul, cartofii, fructele, legumele și ovăzul.**

Există două tipuri:

Carbohidrați simpli – dau energie rapidă, dar nu țin mult.

Carbohidrați complecși – oferă energie pe termen lung și ne mențin sănătoși.

De asemenea, ovăzul este o cereală hrănitoare, foarte bogată în fibre solubile – în special în beta-glucan, un tip de fibră care formează un gel în intestin, ajutând:

- la scăderea colesterolului „rău” (LDL),
- la menținerea glicemiei echilibrate,
- la hrănirea bacteriilor bune din intestin.

 Terciul din ovăz este un mic dejun ideal pentru cei mici și mari! Cu fructe, nuci sau scorțișoară, ovăzul devine o alegere delicioasă și sănătoasă!





Știi că...?

- 3 g de beta-glucan pe zi pot contribui la reducerea colesterolului?
- Ovăzul este în mod natural gluten-free, dar trebuie verificat dacă e procesat fără urme de gluten?
- Fibrele solubile dau senzație de sațietate mai mult timp?



Sfat:

Ovăzul este un prieten bun dimineața, pentru că ne dă energie pe termen lung!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Completează spațiile libere:

Ovăzul este bogat în _____ solubile, care ajută la scăderea _____ și protejează _____.

2. Adevărat sau fals?

Ovăzul conține fibre solubile numite beta-glucan.

Fibrele solubile ajută digestia și reduc colesterolul.

Ovăzul conține zahăr adăugat în mod natural.

3. Scrie o rețetă simplă de mic dejun cu ovăz pe care ai încercat-o deja.

4. Trasează o linie între fiecare aliment și tipul de fibră pe care îl conține în mod predominant:

Ovăz →

A. Fibre insolubile

Măr →

B. Fibre solubile

Tărâțe de grâu →

C. Ambele tipuri de fibre

Morcov crud →

D. Fibre insolubile



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei O: Orez cu legume la tigaie

- 1 cană orez fiert
- 1/2 ardei gras, tăiat cubulețe
- 1 morcov mic, dat pe răzătoare
- 1 lingură ulei de floarea-soarelui
- Sare, verdeață (pătrunjel)

Mod de preparare:

Pune apă într-o tigaie.

Pune morcovul și ardeiul și sotează 5 minute.

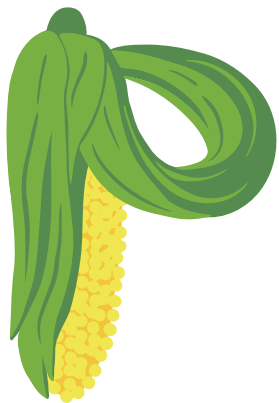
Adaugă orezul și condimentează cu sare.

Amestecă bine și lasă 2-3 minute pe foc mic.

Adaugă puțin ulei.

Presară verdeață înainte de servire.





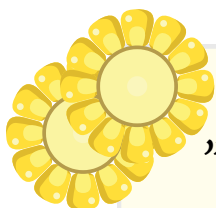
PORUMBUL ȘI PROTEINELE

BOBUL CU PUTERE



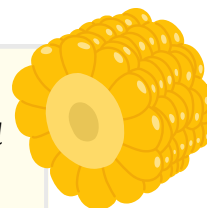
CE ESTE PORUMBUL?

Porumbul este o plantă care produce boabe galbene, dulci și crocante. Este o sursă bună de carbohidrați, fibre și vitamine.



Verset biblic:

„Dumnezeu a făcut toate lucrurile bune, ca să ne hrănim cu ele.” (1 Timotei 4:4)



Învățăm de aici: Toate alimentele bune sunt daruri de la Dumnezeu pentru trupul nostru.

NewStart

Nutriție și Activitate

Mâncând porumb și proteine și jucându-ne mult în aer liber, ne păstrăm sănătoși și puternici.



DE CE SĂ MÂNCĂM PORUMB ȘI PROTEINE?

- Porumbul ne dă energie pentru joacă și învățare
- Proteinele construiesc mușchi puternici și ne ajută să fim sănătoși
- Ambele ne mențin sănătoși și plini de viață



Ce sunt proteinele?

Proteinele sunt nutrienți importanți care ajută corpul să crească și să se vindece. Le găsim în alimente precum leguminoasele (fasole, mazăre), nucile, semințele și cerealele.

PORUMBUL ȘI IOSIF – HRANĂ ÎN VREMURI DE LIPSĂ

În Biblie, Iosif a fost ales de Dumnezeu să salveze un întreg popor de la foamete. El a strâns grâne în hambare în anii de belșug, pentru a hrăni Egiptul și alte popoare în anii de secetă.

♦ Așa cum porumbul este un aliment hrănitor, adunat cu înțelepciune și păstrat cu grijă, tot așa și noi suntem chemați să fim chibzuiți cu hrana, recunoscători și darnici cu ceea ce avem.

★ Provocare:

Gândește-te: dacă ai avea un hambar plin cu grâu sau porumb, cum l-ai folosi pentru a-i ajuta pe ceilalți?

Desenează sau scrie într-un rând cui ai oferi hrană și cum ai arăta dragoste prin dărnicie.



Știi că...?

- ♦ Porumbul este o plantă veche, cultivată de mii de ani de popoarele amerindiene?
- ♦ Proteinele se mai numesc și „cărămizile corpului”?
- ♦ Popcornul simplu, fără sare și unt, este o gustare bogată în fibre și poate fi sănătos?

Sfat :

Combină porumbul cu alte surse de proteine (fasole, linte, nuci) pentru o masă completă și echilibrată. Mănâncă diversificat și colorat – și vei crește puternic și sănătos!

ACTIVITATE PRACTICĂ:

  Bifează ce conține proteine vegetale:

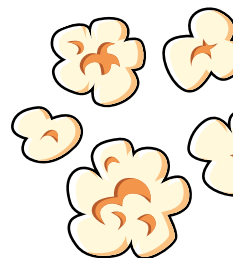
- ☐ Banane
- ☐ Fasole
- ☐ Porumb
- ☐ Orez alb

 Completează spațiile libere:

Porumbul conține _____ și un tip de nutrienți numiți _____, care ajută la construirea mușchilor.

 Adevărat sau fals?

- a) Popcornul simplu este o gustare bogată în fibre.
- b) Proteinele nu au nicio legătură cu energia.
- c) Porumbul este o sursă bună de proteine dacă îl combinăm cu alte alimente.



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei P: Pudding de porumb

- 1 cană boabe de porumb fiert (sau din conservă, scurs)
- 1 cană lapte vegetal (soia, ovăz, migdale etc.)
- 2 linguri zahăr sau sirop de arțar
- 1 lingură amidon de porumb (pentru îngroșat)
- 1 linguriță esență de vanilie (opțional)

Mod de preparare:

Pune porumbul și laptele vegetal într-un blender.

Mixează până devine o cremă fină.

Toarnă crema într-o crăticioară.

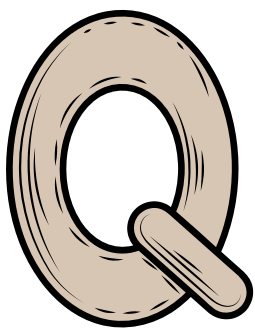
Adaugă zahărul, amidonul și vanilia.

Roagă un adult să te ajute să fierbi compoziția la foc mic, amestecând continuu, până se îngroașă (4-5 minute).

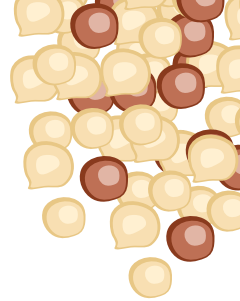
Toarnă budinca în boluri și las-o să se răcească.

Pune la frigider 1 oră, apoi servește.





QUINOA ȘI QUERCETINA BOBUL MINUNE



CE ESTE QUINOA?

Quinoa este o pseudocereală – arată ca o cereală, dar este o sămânță. Este bogată în proteine, fibre, fier, magneziu și aminoacizi esențiali.



Verset biblic:

„...vă veți hrăni cu lucruri bune, și sufletul vostru se va desfăta cu bucate gustoase.” (Isaia 55:2)

Învățăm de aici: Toate alimentele bune sunt daruri de la Dumnezeu pentru trupul nostru.

NewStart

Nutriție și Apă

Quinoa și legumele bogate în antioxidanți ajută organismul să funcționeze bine, mai ales când bem și suficientă apă!



CE ESTE QUERCETINA?

Quercetina este un antioxidant puternic care ajută corpul să lupte împotriva bolilor și inflamației. Se găsește în ceapă, mere, fructe de pădure și broccoli.



DE CE SĂ MÂNCĂM QUINOA ȘI QUERCETINĂ?

- Quinoa oferă proteine complete, chiar dacă nu este de origine animală
- Ajută la creștere, energie și sănătatea oaselor
- Quercetina ne protejează celulele și întărește sistemul imunitar

✿ CE SUNT AMINOACIZII?

Aminoacizii sunt piesele mici din care corpul construiește proteine. Așa cum cuburile LEGO formează o construcție, aminoacizii formează mușchii, pielea și alte părți din corpul nostru.

Există 20 de aminoacizi cunoscuți, iar 8 dintre ei sunt esențiali – adică trebuie să-i luăm din mâncare, pentru că trupul nu-i poate face singur.



UNDE ÎI GĂSIM?

În alimente precum: quinoa, linte, nuci, semințe, tofu, fasole, ovăz, broccoli.

Unele plante, cum este quinoa, au toți aminoacizii esențiali – le spunem surse complete de proteine.

**AȘA CUM QUINOA, DEȘI MICĂ, ESTE PLINĂ DE NUTRIENȚI, TOT
AȘA CREDINȚA CÂT UN GRĂUNTE DE MUȘTAR POATE FACE
LUCRURI MARI (MATEI 17:20).**



🧠 Știi că...?

- ◆ Quinoa conține toți cei 9 aminoacizi esențiali?
- ◆ Este o proteină completă, ideală și pentru cei care nu consumă carne?
- ◆ Nu conține gluten și este ușor digerabilă?

💡 Sfat :

Micile boabe de quinoa ascund o super putere: ele te hrănesc cu tot ce ai nevoie pentru o zi plină de joacă și învățare!

🎨 ACTIVITATE PRACTICĂ:

✍️ 1. Bifează care dintre următoarele caracteristici sunt adevărate pentru quinoa:

- ☐ conține gluten
- ☐ completă
- ☐ sursă de fibre
- ☐ fără aminoacizi



2. Leagă:

Quinoa →

Credință mică →

3. Completează:

Credința nu se măsoară în mărime, ci în _____.

- a. Forță mare în lucruri mici
- b. Fără energie

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei Q: Salată de quinoa cu fasole și avocado

- 1/2 cană quinoa fiartă după instrucțiunile de pe pachet
- 1/2 avocado tăiat cubulețe
- 1/2 conservă de fasole roșie scursă de apă
- 1 roșie mică tocată
- 1 linguriță suc de lămâie
- Sare și pudră de usturoi

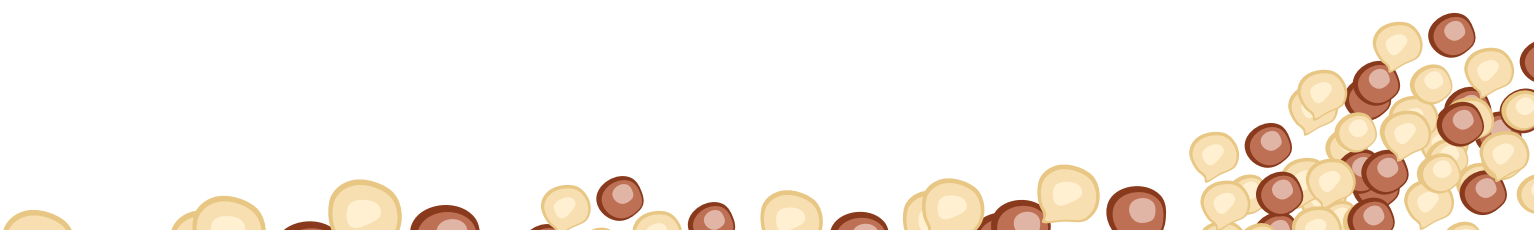


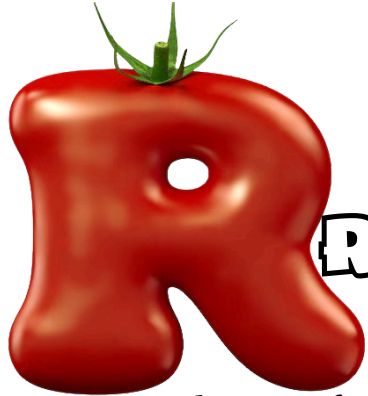
Mod de preparare:

Amestecă quinoa fiartă cu avocado, fasolea și roșia într-un bol.

Adaugă sucul de lămâie, pudra de usturoi și sarea, după gust.

Amestecă ușor și servește imediat.





ROȘII



ROTUNDE ȘI RĂCORITOARE

CE SUNT ROȘIILE?

Roșiile sunt fructe folosite ca legume. Sunt pline de licopen, un antioxidant puternic, care protejează inima și celulele corpului.



Verset biblic:

„Gustați și vedeți ce bun este Domnul!”

(Psalmul 34:8)

NewStart

Nutriție și Soare

Roșiile cresc sub razele soarelui și ne amintesc cât de important este să stăm zilnic la lumină naturală.

🍅 Ce conțin roșiile?

- Vitamina C – ajută la întărirea sistemului imunitar
- Vitamina A – bună pentru ochi
- Potasiu – ajută inima
- Fibre – bune pentru digestie
- Licopen – protejează celulele

DE CE TREBUIE SĂ CONSUMĂM ROȘII?

🍅 Roșiile – comoara roșie a naturii

Roșiile sunt bogate în licopen, un antioxidant puternic care ajută la protejarea celulelor, în special a inimii și a pielii. Sunt gustoase și sănătoase, mai ales crude sau ușor gătit.

☀️ Razele soarelui ajută organismul să producă vitamina D, esențială pentru oase puternice, imunitate și stare de bine.

„Domnul este soarele și scutul meu” (Psalmul 84:11)

Așa cum soarele oferă lumină, căldură și viață plantelor (inclusiv roșiilor), tot așa Dumnezeu este sursa luminii sufletului nostru. El ne încălzește inima, ne dă putere să creștem frumos și ne protejează de rău.

Roșia crește sub razele soarelui și devine roșie, gustoasă și plină de vitamine. Și noi, dacă trăim aproape de Dumnezeu, ne „coacem” frumos în caracter și devenim o binecuvântare pentru cei din jur.

🙏 Provocare pentru suflet

☀️ Dimineața, când vezi razele soarelui, amintește-ți că Dumnezeu este lumina ta!

📖 Deschide Biblia și citește un verset care îți luminează ziua.

📝 Scrie într-un caiet: „Azi voi fi ca o rază de soare pentru... (numește o persoană)” – și fă un gest frumos pentru ea.





Știi că...?

- Roșiile gătite (ex. suc sau sos de roșii) conțin lichen mai ușor de absorbit de organism decât cele crude?
- O scurtă expunere la soare (10–15 min) ajută corpul să producă vitamina D, fără suplimente?
- Copiii care petrec mai mult timp afară, la soare sunt mai fericiți și mai activi?



Sfat:

Ieși zilnic la aer curat și bucură-te de lumină! Mănâncă roșii crude, în salate sau sandvișuri – îți vor da culoare și sănătate.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Adevărat sau fals:

- Roșiile conțin fier. –
- Vitamina D se formează în piele cu ajutorul soarelui. –
- Licopenul protejează inima. –

2. Colorează cu roșu doar alimentele sănătoase:

🍅 roșii 🍷 acadea 🍏 măr 🍕 pizza 🌶️ ardei

3. Scrie 2 lucruri bune pe care ți le oferă soarele și 2 pe care ți le oferă roșiile



1. _____
2. _____



1. _____
2. _____

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei R: Ratatouille

- 1 dovlecel mic
 - 1 vânată mică
 - 2 roșii
 - 1 ceapă mică
 - 2 linguri ulei
 - 1 cățel de usturoi (opțional)
 - Sare și piper după gust
 - Verdeță
- (busuioc sau pătrunjel)

Mod de preparare:

Spală toate legumele.

Taie dovlecelul, vinetele, roșiile și ceapa în felii subțiri. (Roagă un adult să te ajute să folosești cuțitul!)

Pune o lingură de ulei într-o tavă și unge-o cu o pensulă.

Aranjează feliile de legume în tavă, pe rând: dovlecel, vinete, roșii, ceapă, apoi iar dovlecel, vinete... până se umple tava.

Pune deasupra usturoiul zdrobit, sare și piper (poți cere ajutor pentru asta).

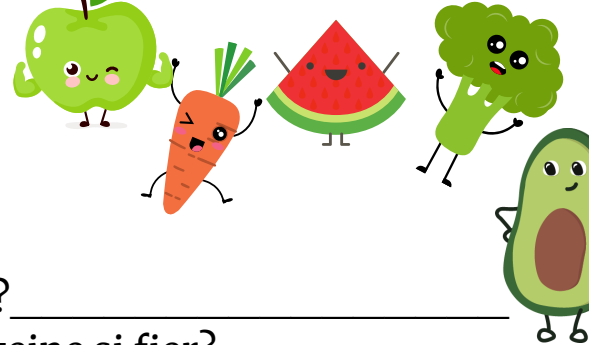
Acoperă tava cu folie de aluminiu.

Roagă un adult să bage tava în cuptorul încălzit la 180°C și să o coacă 30 de minute.

După 30 de minute, cu ajutorul adultului, scoate folia și mai lasă la cuptor 10 minute, ca să se rumenească.

Scoate tava, pune verdeță deasupra și servește!





RECAPITULARE – LITERELE A-R

 „Găsește litera”:

Ce aliment bogat în antioxidanți începe cu litera A? _____

Care este leguminoasa de la litera F ce conține proteine și fier? _____

Ce aliment fermentat de la litera I ajută digestia prin probiotice? _____

Cu ce literă începe cereala care conține fibre solubile și ajută digestia? _____

Ce legumă roșie de la litera R are lycopene și e mai sănătoasă gătită? _____

 **Completează: „Adevărat sau Fals”:**

B – Bananele sunt o sursă de carbohidrați sănătoși. _____

C – Carbohidrații trebuie eliminați complet din alimentație. _____

G – Germenii au enzime și susțin imunitatea. _____

K – Kale este bogat în calciu și fier. _____

M – Mierea nu are niciun rol antioxidant. _____

 **Provocări scurte:**

- Scrie câte un aliment sănătos pentru fiecare literă de la A la R.
- Fă o piramidă a sănătății cu 5 alimente din acest alfabet.
- Desenează un „copac al sănătății” și lipește pe crengi literele învățate și câte un nutrient important pentru fiecare.

 **Exerciții :**

1. Dacă mănânci 4 porții de nuci pe săptămână și fiecare are 9 g de proteine, câte grame de proteine ai consumat în total?

2. Găsește 2 sinonime pentru cuvântul „sănătate” și 2 antonime pentru „oboseală”.

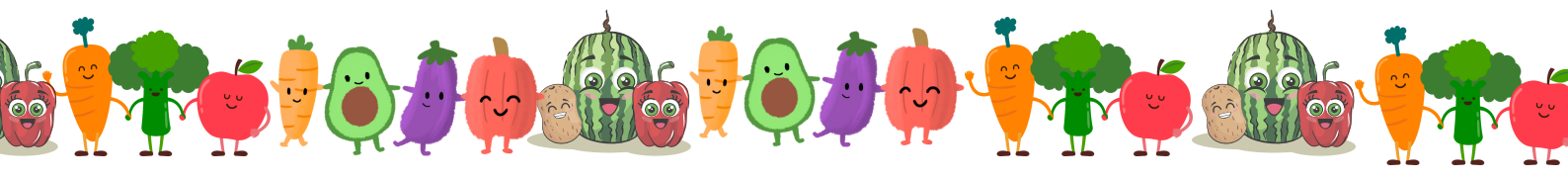
1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. Scrie un lucru sănătos pe care îl faci deja și unul pe care vrei să începi să-l faci după această recapitulare.





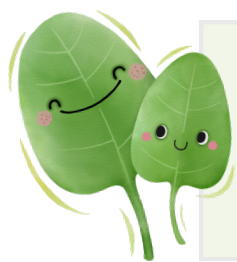
SPANAC ȘI SOIA

SUPERALIMENTE



SOIA este un aliment vegetal bogat în proteine, care ajută corpul să crească și să se refacă. Este des folosită ca înlocuitor al cărnii, fiind o alegere bună pentru o alimentație echilibrată.

SPANACUL este o legumă verde-închis, cunoscută pentru conținutul său de fier, dar și de vitamine A, C și K, care întăresc vederea, imunitatea și oasele.



Verset biblic:

„Și a zis Dumnezeu: «Iată că v-am dat orice iarbă care face
sămânță...»”
(Geneza 1:29)



Învățăm de aici: Dumnezeu ne-a oferit plante pline de putere pentru sănătatea noastră!

NewStart

Nutriție și Temperanță

Mănâncă verdețuri zilnic – dar echilibrat!

Învăță să apreciezi alimentele din natură, în formă cât mai simplă.

SPANACUL – FRUNZA VERDE CARE DĂ PUTERE!

Bogat în:

- ✓ Fier – pentru sânge sănătos
- ✓ Vitamina C – întărește imunitatea
- ✓ Magneziu – pentru mușchi și oase
- ✓ Antioxidanți – protejează celulele



SOIA – COMOARA VEGETALĂ DE PROTEINE

Conține:

- ✓ Proteine complete (cu toți aminoacizii esențiali)
- ✓ Izoflavone – bune pentru inimă și echilibru hormonal
- ✓ Calciu – pentru oase puternice
- ✓ Omega 3 – pentru creier

În cartea lui Daniel, tinerii aleși ai lui Dumnezeu au refuzat mâncărurile grele de la curtea împăratului și au cerut legume și apă. Dumnezeu i-a binecuvântat și, după 10 zile, erau mai sănătoși și mai frumoși decât ceilalți.

Provocare pentru tine:

Alege pentru o săptămână să adaugi zilnic o legumă verde în farfuria ta și observă cum te simți!





Știi că...?

- Proteina din soia este una dintre cele mai complete proteine vegetale, conținând toți aminoacizii esențiali
- Spanacul este mai ușor de absorbit dacă îl consumăm alături de o sursă de vitamina C (cum ar fi lămâia sau roșiile)
- O porție de spanac gătit conține mai mult fier decât o porție mică de carne de pui



Sfat :

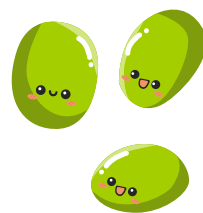
- Evită produsele din soia ultra-procesate (pateuri, mezeluri vegane) – alege cât mai natural!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

✓ Bifează care dintre următoarele sunt surse de proteine vegetale:

- ☐ soia
- ☐ pui
- ☐ linte
- ☐ morcov



🔄 Completează propoziția:

Spanacul ajută la creșterea nivelului de _____ în organism.



Exercițiu de comparație:

Scrie 2 asemănări și 1 deosebire între spanac și soia.

🎨 Gândește creativ:

Desenează o farfurie ideală în care incluzi soia și spanac. Ce alte alimente sănătoase ai adăuga?

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei S: Smoothie-ul lui Popeye Marinarul

- 1 mână de spanac (spală-l bine)
- 1 banană coaptă
- 1 măr tăiat bucăți (fără cotor)
- 1 cană apă

Mod de preparare:

Pune spanacul în blender.

Adaugă banana și mărul.

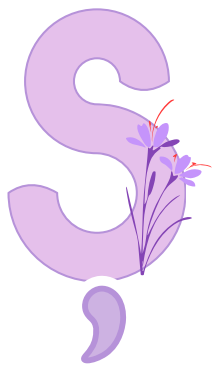
Toarnă apa .

Blendează pînă când totul devine cremos.

Toarnă smoothie-ul într-un pahar.

Poți să-l bei imediat folosind un paiul.

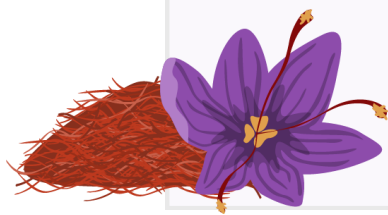




ȘOFRAN PUȚIN, DAR PREȚIOS

CE ESTE ȘOFRANUL?

Șofranul este un condiment extras din floarea *Crocus sativus*. Este considerat cel mai scump condiment din lume, datorită modului delicat de recoltare și cantității foarte mici folosite. Este folosit atât în alimentație, cât și în medicină.



Verset biblic:

„...mirosul tău este ca cel al șofranului...”
(Cântarea cântărilor 4:14)



Învățăm de aici: Lucrurile valoroase nu sunt întotdeauna mari sau multe. Un strop de șofran schimbă întreaga aromă – la fel, o inimă curată sau o vorbă înțeleaptă poate influența totul în bine.

NewStart N (Nutriție), S (Soare), T (Temperanță):

Șofranul ne amintește că și în nutriție contează calitatea, nu doar cantitatea. Alege alimente curate, naturale și folosește-le cu măsură.

Informații nutriționale și de sănătate:

- Este bogat în antioxidanți
- Susține sistemul nervos și îmbunătățește dispoziția
- Poate contribui la o digestie mai bună și la reducerea inflamațiilor



La fel ca șofranul, care este puțin, dar are un impact mare, și credința mică, dar sinceră poate aduce roade mari.

„Dacă ați avea credință cât un grăunte de muștar...” (Matei 17:20)

 Cum poți aduce o „aromă” bună în jurul tău prin ceea ce ești și faci?



Provocare:

Alege azi să fii „șofranul” clasei tale – spune ceva frumos sau fă o faptă care schimbă atmosfera în bine!





Știi că...?

Pentru a obține doar 1 kg de șofran sunt necesare aproximativ 150.000 de flori!
De aceea, este atât de valoros și apreciat în bucătărie și în îngrijirea sănătății.



Sfat :

Ai încredere că și tu, chiar dacă ești mic, poți face o mare diferență! Așa cum șofranul schimbă gustul, tu poți aduce zâmbete și lumină!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Ce ți se pare interesant la șofran?

2. Cum poate ceva atât de mic să fie atât de valoros?

3. Scrie sau desenează ceva mic care face o mare diferență.

4. Ce calitate din tine ai vrea să „condimenteze” lumea?



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei Ș: Șarlotă de fructe (fără coacere)

- 1 cană fructe tăiate cubulețe (măr, banană, pară, fructe de pădure etc.)
- 4-5 biscuiți vegani simpli
- 1/2 cană lapte vegetal
- 1 linguriță sirop de arțar sau miere (opțional)

Mod de preparare:

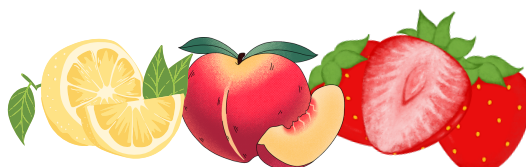
Zdrobește biscuiții într-un bol.

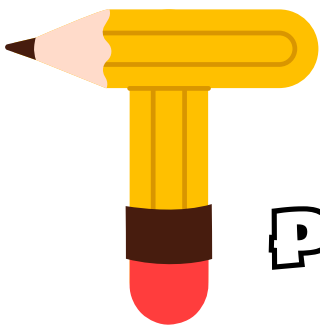
Toarnă puțin lapte vegetal peste ei – cât să se înmoaie, (dar ai grijă să nu se înmoaie prea mult).

Amestecă biscuiții cu fructele și siropul.

Pune totul într-un pahar sau bol frumos.

Lasă 5-10 minute să se așeze și apoi mănâncă!





TEMPERANȚĂ

PUTEREA DE A ALEGE BINE

? CE ESTE TEMPERENATA?

Temperanța înseamnă:

- să alegi ce este bun pentru tine
- să nu faci excese
- să eviți lucrurile dăunătoare

Este ca un volan al vieții: te ajută să rămâi pe drumul cel bun – nici prea mult, nici prea puțin!

 **Verset biblic:**

„Oricine se luptă la jocurile de obște se înfrânează în toate lucrurile.”

(1 Corinteni 9:25)



Învățăm de aici: A fi sănătos înseamnă și a avea stăpânire de sine – un dar de la Dumnezeu!

NewStart

Temperanța este unul dintre cei 8 piloni ai sănătății. Este cheia care ține toate celelalte principii în echilibru: nutriție, apă, exercițiu, soare, odihnă, aer curat și încredere în Dumnezeu.

EXEMPLU DE TEMPEREANȚĂ ÎN NUTRIȚIE:

Mănânc fructe și legume în fiecare zi,
dar nu prea mult dintr-o dată.

Nu mănânc zahăr în exces.

Beau apă suficientă, nu sucuri.

Nu consum alimente care îmi fac rău (fast-food, snacks-uri, dulciuri procesate).



Apostolul Pavel spunea:

„Toți cei ce se luptă la jocuri se supun la tot felul de înfrânări.” (1 Corinteni 9:25)

La fel ca un sportiv care își disciplinează viața pentru a obține o medalie și noi suntem chemați la cumpătare – în ceea ce mâncăm, bem, gândim sau facem.

CUM PRACTIC TEMPERANȚA?

Situație	Alegerea sănătoasă
Văd două prăjituri	Mănânc doar una, încet
Mă simt trist	Nu ronțai dulciuri, ci ies la aer
Am mai multă mâncare în farfurie	Mă opresc înainte de a mă simți sătul

 **Provocare pentru tine:** Alege o zi în care să notezi tot ce mănânci și să te întrebi: Am fost cumpătat? Mi-a folosit tot ce am ales?





Știi că...?

- Temperanța înseamnă folosirea cu înțelepciune a lucrurilor bune și evitarea celor dăunătoare
- Cumpătarea ajută nu doar la menținerea greutateii, ci și la sănătatea mintală și a emoțiilor
- Studiile arată că obiceiurile echilibrate îmbunătățesc concentrarea, somnul și starea de spirit



Sfat :

🔔 Învață să spui „ajunge” chiar și când mâncarea este bună! Adevărata putere nu e în a avea tot, ci în a alege ce e mai bine pentru tine.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

✅ Bifează ce înseamnă a fi cumpătat:

- ☐ a mânca până nu mai poți
- ☐ a alege porții potrivite și sănătoase
- ☐ a mânca doar dulciuri
- ☐ a bea apă în loc de suc



Gândește:

Scrie două lucruri bune care devin dăunătoare dacă sunt folosite în exces.



Completează propoziția:

Temperanța mă ajută să fiu sănătos în _____,
_____ și _____.

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei T: Turtițe dulci cu banană

- 1 banană coaptă
- 4 linguri fulgi de ovăz
- 1 linguriță scorțișoară (opțional)
- 1 linguriță ulei (pentru uns tigaia)

Mod de preparare:

Zdrobește banana cu o furculiță într-un bol.

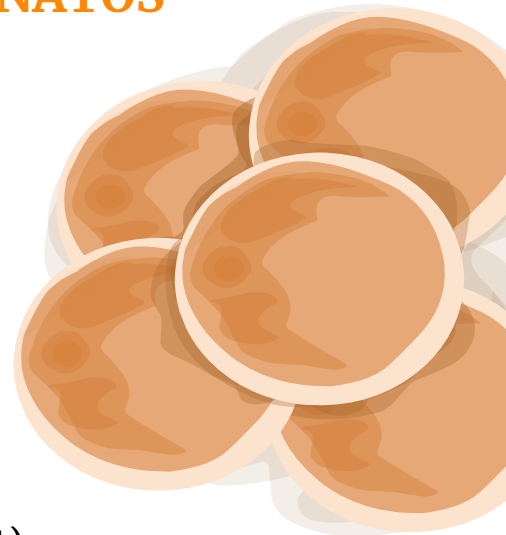
Adaugă ovăzul și scorțișoara, apoi amestecă bine.

Folosește o tigaie antiaderentă (cu ajutorul unui adult).

Ia câte o lingură din amestec și pune în tigaie, formând turtițe.

Coace-le câte 2-3 minute pe fiecare parte, până devin aurii.

Lasă-le să se răcească puțin și apoi servește-le!





ȚELINĂ RĂDĂCINA DE AUR



CE ESTE ȚELINA?

Țelina este o legumă-rădăcinoasă cu frunze verzi, bogată în fibre, vitamine și antioxidanți. Se consumă atât rădăcina, cât și frunzele și tulpina. Are un gust intens și este un ingredient de bază în multe ciorbe și supe.

Verset biblic:

„Orice mlădiță care aduce roadă, El o curăță, ca să aducă și mai multă roadă.”
(Ioan 15:2)



Învățăm de aici: Țelina crește bine în pământ curat și îngrijit. Așa și viața noastră are nevoie de rădăcini sănătoase – în adevăr, în echilibru, în curăție – pentru a crește și a aduce roade bune.

NewStart

N (Nutriție), E (Exercițiu), W (Apă):

Țelina ne învață cât de importantă este hrana naturală, mișcarea (ajută la digestie), dar și hidratarea – are peste 90% apă!



Informații nutriționale și beneficii:

Este foarte bogată în fibre și apă, ajutând digestia.

Conține vitamina K, potasiu, vitamina C, benefice pentru oase și inimă.

Ajută la detoxifierea organismului și la scăderea tensiunii arteriale.

Așa cum țelina are nevoie de rădăcini puternice pentru a crește sănătoasă, tot așa și credința noastră are nevoie de rădăcini adânci în Cuvântul lui Dumnezeu.

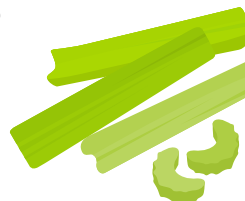
„El este ca un pom sădit lângă un izvor de apă...” (Psalmul 1:3)

☞ Ce ai putea face ca să îți adâncești rădăcinile spirituale?
(ex: rugăciune, citirea Bibliei)

Provocare:

Fă azi o alegere sănătoasă!

Încearcă o legumă mai puțin obișnuită (poate chiar țelină!) și spune cuiva de ce e bună pentru sănătate și suflet!





Știi că...?

Țelina este una dintre cele mai vechi plante medicinale cunoscute. A fost folosită de grecii și romanii antici pentru proprietățile ei vindecătoare!



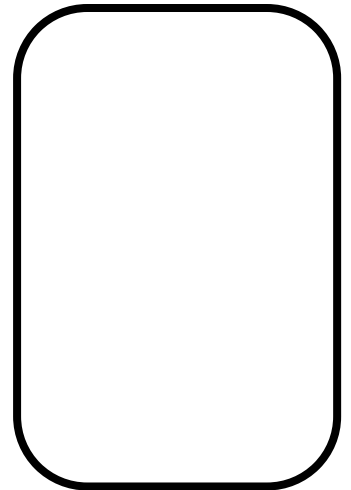
Sfat:

Țelina poate părea ciudată la gust, dar e un super-erou pentru corpul tău! Dă-i o șansă! Poți s-o pui în supe, salate sau chiar sucuri verzi!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

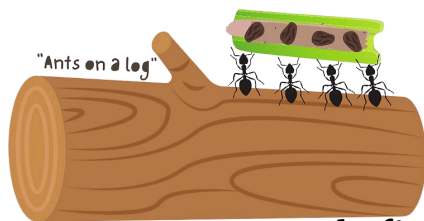
1. Cum arată o țelină? Desenează rădăcina și frunzele.
2. Ce beneficii are pentru corp?
3. Ce înseamnă să ai „rădăcini puternice”?
4. Scrie 2-3 lucruri care te ajută să fii „hrănit” sufletește.



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei Ț: Țelină apio cu furnicuțe (Ants on a log)

- 2 tulpini de țelină (apio)
- 2 linguri unt de arahide (sau alt unt vegetal: migdale, caju, semințe de floarea-soarelui)
- 10-12 stafide



Mod de preparare:

Spală țelina și taie în bucăți de 6-7 cm.

Umple fiecare bucată cu unt de arahide, folosind o linguriță.

Pune stafidele deasupra, ca niște furnici care merg în rând.

Bucură-te de gustul crocant și dulce!





URZICI

VERDEAȚĂ CU PUTERE CE SUNT URZICILE?

Urzica este o plantă verde, des întâlnită în grădini, păduri și câmpuri. Deși are perișori care înțepă, este comestibilă și foarte valoroasă pentru sănătate.



Verset biblic:

„Iată, v-am dat orice iarbă care face sămânță... aceasta să fie hrana voastră.” (Geneza 1:29)

Învățăm de aici: Chiar și cele mai simple plante pot ascunde o comoară de nutrienți. Este bine să învățăm să apreciem darurile naturii.

Nutriție + Mișcare

NewStart Urzicile susțin nutriția prin aportul lor bogat în minerale.

Culegerea urzicilor poate fi o activitate de mișcare în natură!

✓ DE CE AR TREBUI SĂ LE CONSUMĂM?

- Au un conținut ridicat de fier, calciu și vitamina C
- Sunt un bun detoxifiant: curăță sângele și sprijină ficatul
- Întăresc sistemul imunitar și oferă energie



✓ DE CE SUNT VALOROASE?



- Pentru că sunt naturale, locale și disponibile în sezonul de primăvară
- Sunt considerate un „superaliment verde”
- Se pot consuma în supe, ceaiuri sau piureuri

Așa cum urzica poate părea ne semnificativă sau chiar respingătoare, dar în interior este valoroasă și oamenii pot avea comori în suflet chiar dacă nu par „strălucitori”.

◆ *Dumnezeu a ales lucrurile slabe ale lumii ca să le facă de rușine pe cele tari.* (1 Corinteni 1:27) — exact cum o plantă mică și înțepătoare are o putere tămăduitoare.

◆ La fel cum urzica are nevoie să fie atinsă cu grijă ca să nu doară și oamenii au nevoie să fie tratați cu blândețe și înțelepciune pentru a-și arăta valoarea.

Provocare:

Privește azi un coleg mai tăcut sau diferit și încearcă să descoperi un lucru bun despre el. Scrie-i și roagă-te pentru acea persoană!





Știi că...?

- Urzicile au de 5 ori mai mult fier decât spanacul.
- În trecut, se foloseau și ca leac pentru dureri reumatice.
- În timpul primăverii, consumul lor ajută organismul să se „revigoreze” după iarnă.



Sfat :

Nu te grăbi să spui „nu-mi place” înainte de a gusta! Uneori, lucrurile sănătoase devin preferatele tale dacă le încerci pregătite altfel!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Completează spațiile libere:

Urzicile sunt bogate în _____ și ajută la _____ corpului.

2. Adevărat sau fals:

- ☐ Urzicile nu sunt comestibile.
- ☐ Urzicile pot fi fierte și folosite în supă.
- ☐ Urzicile nu conțin fier.
- ☐ Urzicile ajută la curățarea sângelui

3. Ce putem învăța din exemplul urzicii?

- a) Să evităm plantele care înțepă
- b) Să nu judecăm după aparențe
- c) Să consumăm doar alimente dulci



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei U: Unt de migdale de casă

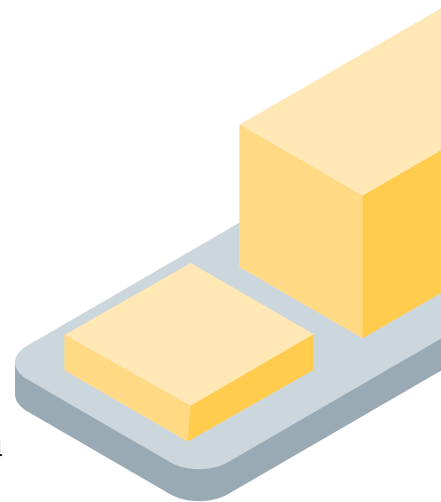
- 2 căni migdale crude
- 1 praf sare
- 1 linguriță sirop de arțar(Opțional)



Mod de preparare:

Pune migdalele într-un blender puternic.
Mixează până se transformă într-o pastă cremoasă
(poate dura 5-10 minute, oprește și curăță pereții
blenderului).

Adaugă sare și sirop, mixează scurt.
Pune untul într-un borcan și păstrează la frigider.





VITAMINELE

SCÂNTEILE VIEȚII

CE SUNT VITAMINELE?



Vitaminele sunt molecule mici care ajută corpul să funcționeze corect. Fără ele, ne-am simți obosiți, ne-am îmbolnăvi mai ușor și nu am putea crește sănătos.



 **Verset biblic:**

„Domnul este tăria mea și scutul meu; în El mi se încrede inima.” (Psalmul 28:7)

Învățăm de aici: Dumnezeu ne dă tot ce avem nevoie – inclusiv vitamine în hrana naturală!

NewStart

Nutriție

Vitaminele provin din alimente naturale. O dietă echilibrată, bogată în vitamine, susține imunitatea, sănătatea vederii, dezvoltarea oaselor și buna funcționare a creierului. Un corp hrănit corect este mai rezistent, iar mintea este mai clară.

☀ Unele vitamine sunt hidrosolubile (B, C – se dizolvă în apă), altele liposolubile (A, D, E, K – au nevoie de grăsimi sănătoase ca să fie absorbite).



✓ UNDE LE GĂSIM?

Vitamină	Ajută la...	Unde o găsim
A	vederea bună, piele sănătoasă	morcovi, dovleac, mango
B (mai multe tipuri)	energie, creier, sânge	cereale integrale, leguminoase
C	imunitate, piele	citrice, ardei gras, kiwi
D	oase puternice	soare, ciuperci, uleiuri
E	piele și ochi sănătoși	semințe, nuci, avocado
K	coagularea sângelui	spanac, broccoli, varză

După cum organismul are nevoie zilnic de vitamine pentru a trăi, tot așa sufletul are nevoie zilnic de Cuvântul lui Dumnezeu.

 „Omul nu trăiește numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu.” (Matei 4:4)

🎯 **Provocare pentru copii:**
Încearcă să mănânci zilnic 5 culori diferite din fructe și legume. Fiecare culoare are vitamine unice care te ajută să fii puternic și sănătos!





Știi că...?

- Vitamina C ajută la vindecarea rănilor și se găsește în ardei gras, kiwi, portocale
- Vitamina A este esențială pentru vedere și se găsește în morcovi și spanac
- Deficitul de vitamine poate duce la oboseală, infecții sau probleme de creștere



Sfat:

Când îți alegi mâncarea, gândește-te la „curcubeul vitaminelor”! Cu cât farfuria ta are mai multe culori naturale, cu atât ai mai multe șanse să fii plin de energie și vesel.



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Alege trei fructe sau legume preferate și spune ce vitamine crezi că au.
2. Completează propoziția: Vitamina _____ mă ajută să _____.
3. Colorează și scrie: Desenează un curcubeu cu alimente sănătoase. Scrie o vitamină pentru fiecare culoare.

4. Adevărat sau fals?

Vitamina D se ia doar din lapte. _____

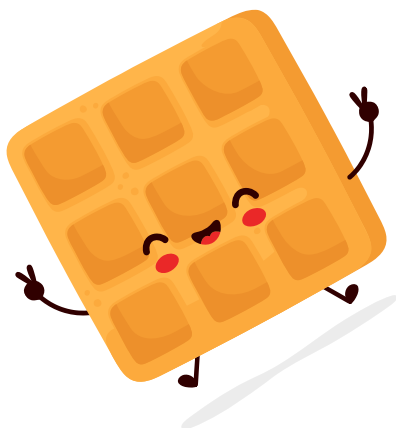
Morcovii sunt buni pentru vedere. _____

Vitaminele se găsesc în bomboane. _____



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei V: Vafe rapide



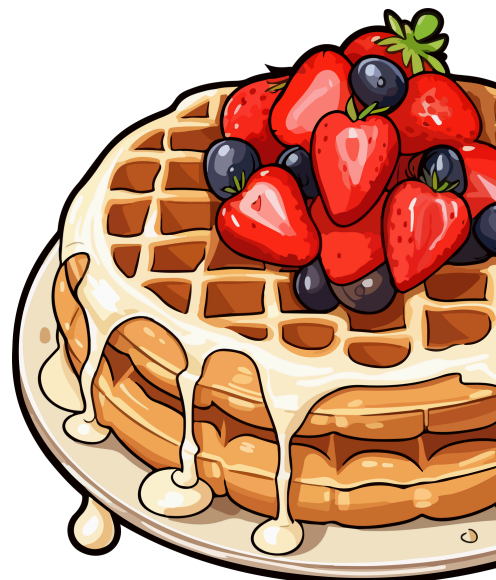
- 1 cană făină
- 1 linguriță praf de copt
- 1 lingură zahăr
- 1 cană lapte vegetal (de migdale, soia etc.)
- 2 linguri ulei
- 1 linguriță esență de vanilie (opțional)

Mod de preparare:

Amestecă făina, praful de copt și zahărul într-un bol. Adaugă laptele vegetal, uleiul și vanilia și amestecă bine până obții un aluat fără cocloașe.

Încălzește aparatul de vafe (sau o tigaie antiaderentă). Pune câte un polonic de aluat și coace vafele până devin aurii.

Servește cu fructe sau sirop de arțar.





WALKING



PAȘI SPRE SĂNĂTATE



CE ESTE MERSUL PE JOS?

Mersul pe jos este cea mai simplă formă de mișcare, dar și una dintre cele mai benefice pentru sănătate. Nu ai nevoie de echipamente, doar de dorință, timp și aer curat.

Verset biblic:

„Enoh a umblat cu Dumnezeu, apoi nu s-a mai văzut, pentru că l-a luat Dumnezeu.” (Geneza 5:2)

Învățăm de aici: Dumnezeu dorește ca noi să ne mișcăm, să ne bucurăm de natură și să petrecem timp de calitate în liniște și rugăciune. Mersul pe jos poate fi și un timp de comuniune cu Dumnezeu, nu doar un obicei sănătos.

NewStart

Litera W – Walking se leagă direct de E –

Exercițiu din principiile NEW START.

Mișcarea zilnică, mai ales mersul pe jos, este o formă de exercițiu fizic accesibil, natural și esențial pentru un stil de viață sănătos. Este o alegere care nu doar întărește corpul, ci și eliberează mintea, îmbunătățește somnul și sporește încrederea în sine.

Informații utile:

- 30 de minute de mers pe jos pe zi ajută inima, oasele și creierul
- Este o formă de mișcare blândă, recomandată tuturor vârstelor
- Aerul curat și soarele ajută la buna dispoziție și la imunitate



Enoh și Noe sunt doi oameni din Biblie care „au umblat cu Dumnezeu” – nu doar fizic, ci în ascultare și prietenie cu El.

La fel cum mersul pe jos ne ajută sănătatea, umblarea zilnică cu Dumnezeu ne întărește viața spirituală.



Provocare:

Astăzi, fă o plimbare de cel puțin 15 minute și roagă-te în gând sau observă frumusețile create de Dumnezeu în jurul tău.



🧠 Știi că...?

- Un copil face în medie 10.000 de pași pe zi!
- Plimbările zilnice scad riscul de boli de inimă, obezitate și stres
- Când mergem pe jos în natură, creierul se liniștește și ne simțim mai fericiți

💡 Sfat:

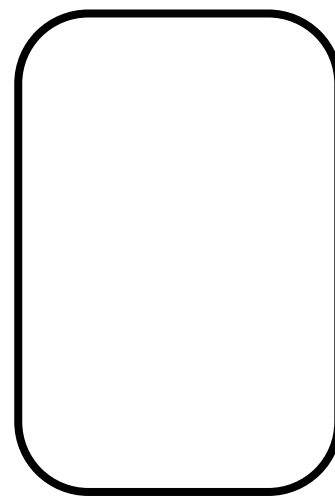
Ieși zilnic la plimbare, chiar și 15-20 de minute. Invită și un prieten, un frate, sau părintele tău – veți face și mișcare și conversație frumoasă!

🎨 ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Câte minute mergi pe jos în fiecare zi? Desenează traseul tău preferat!
2. Scrie 2 motive pentru care mersul pe jos este sănătos.

3. Cum te simți după o plimbare în aer curat?

4. Ce înseamnă pentru tine „a umbla cu Dumnezeu”?



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei W – Wok simplu cu legume

- 1 morcov mic, tăiat fâșii
- 1 ardei gras, tăiat fâșii
- 1/2 dovlecel, tăiat felii subțiri
- 1 lingură ulei
- 1 lingură sos de soia (opțional)



Mod de preparare:

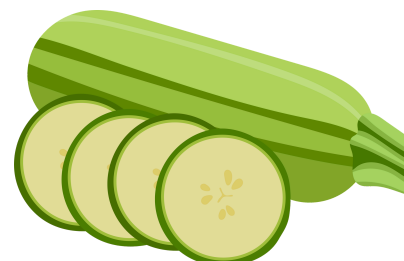
Pune apă într-o tigaie (cu ajutorul unui adult).

Pune toate legumele și amestecă bine.

Gătește legumele 5-7 minute, până se înmoaie puțin, pune și puțin ulei.

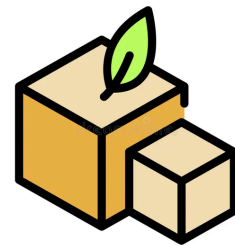
Adaugă sosul de soia și amestecă.

Lasă-le să se răcească puțin și apoi poți mânca!





XILITOL



DULCELE MAI PUȚIN DĂUNĂTOR



CE ESTE XILITOLUL?

Xilitolul este un îndulcitor natural extras din scoarța unor copaci (de exemplu, mesteacăn) sau din porumb. Arată ca zahărul, dar are mai puține calorii și nu afectează dinții. E folosit des în guma de mestecat, bomboane și produse fără zahăr.



Verset biblic:

„Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure de miere: dulci pentru suflet și sănătoase pentru oase.”

(Proverbe 16:24)

Învățăm de aici: Nu tot ce e dulce face bine. La fel cum xilitolul este o alternativă mai sănătoasă la zahăr și cuvintele noastre pot fi dulci, fără să rănească.

Alege înțelept ce pui în corpul tău și în inima altora!

NewStart

S (Soare), T (Temperanță):

Alegerea xilitolului în locul zahărului e un semn de temperanță – învățăm să ne controlăm pofta și să alegem ce e mai bine, nu doar ce e mai dulce!

Informații nutriționale și beneficii:

- Are aproximativ 40% mai puține calorii decât zahărul
- Nu crește glicemia, fiind bun pentru diabetici
- Previne cariile dentare
- Se găsește în mod natural în fructe și legume



Așa cum xilitolul este un dulce bun pentru corp, tot așa și cuvintele bune sunt dulci și sănătoase pentru suflet. Dumnezeu ne învață să avem grijă ce ”gust” lăsăm în inima altora.

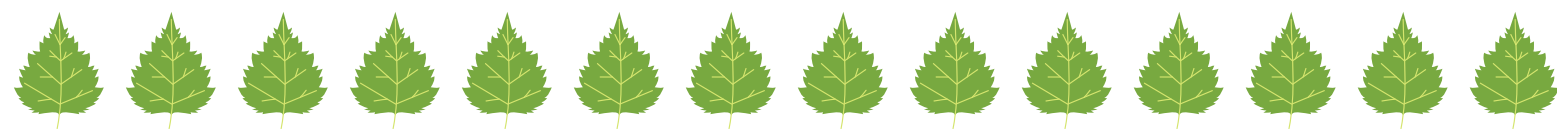


Încearcă azi să spui ceva dulce, încurajator, care să facă bine cuiva – ca un „xilitol” pentru sufletul lui!



Provocare:

Alege azi un desert mai sănătos (cu mai puțin zahăr sau deloc) și oferă cuiva o vorbă dulce care să-i lumineze ziua!



🧠 Știi că...?

Xilitolul este considerat unul dintre cei mai prietenoși îndulcitori pentru sănătatea orală. Poate reduce riscul de carii cu până la 70%!

💡 Sfat :

Gustul dulce nu trebuie să vină doar din zahăr. Încearcă gumă cu xilitol sau bomboane fără zahăr, dar nu exagera – și „binele” trebuie consumat cu măsură!

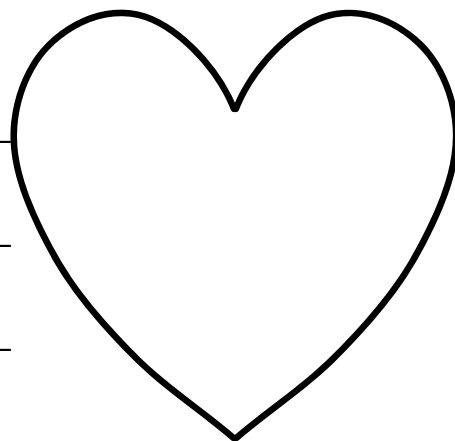
🎨 ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Ce este xilitolul și cu ce poate fi înlocuit zahărul?

1. De ce e important să ai grijă de dinți?

1. Cum pot fi și cuvintele „dulci” dar sănătoase?

1. Colorează inima și notează în ea multe ”vorbe dulci”.



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei X – Xerém vegan simplu

- 1 cană mălai fin
- 4 căni apă
- 1 linguriță sare
- 2 linguri ulei de măsline (sau alt ulei vegetal)

Mod de preparare:

Pune apa și sarea într-o cratiță și lasă să fiarbă. Când fierbe, adaugă mălaiul în ploaie, amestecând continuu cu o lingură mare, ca să nu facă cocloașe.

Lasă să fiarbă la foc mic, amestecând des, până se îngroașă (aproximativ 15-20 minute).

La final, pune uleiul și amestecă bine.

Poți servi xerém-ul simplu sau cu legume sotate.





YEAST (DROJDIA)

PUTEREA LUCRURILOR MICI



CE ESTE DROJDIA?

Drojdia este un microorganism viu, folosit pentru dospitul pâinii și fermentarea unor alimente. Mică, dar cu un impact mare: ajută aluatul să crească și dă gust pâinii.

Verset biblic:

„Împărăția cerurilor se aseamănă cu aluatul pe care l-a luat o femeie și l-a ascuns în trei măsuri de făină, până s-a dospit toată.” (Matei 13:33)

Învățăm de aici: Chiar și cele mai mici acțiuni sau influențe pot produce schimbări mari – în bine sau în rău. Alegerile sănătoase și vorbele blânde pot „dospit” o zi întreagă cu bine!

NewStart

N (Nutriție), T (Temperanță):

Drojdia e un exemplu de echilibru. În cantitate mică face minuni, dar în exces sau folosită greșit, poate cauza dezechilibru.

Informații nutriționale și de sănătate:

- Drojdia conține vitamine din grupul B, importante pentru energie și funcționarea creierului
- Există drojdii bune (folosite în probiotice) care ajută la digestie
- Drojdia este esențială în alimentația sănătoasă pentru preparate de casă, fără aditivi

Isus folosește drojdia ca simbol al influenței. Putem fi o „drojdie bună” în viața celor din jur – o prezență care aduce schimbare, încurajare, speranță. Dar în Biblie apare și „aluatul fariseilor” – o influență negativă (Luca 12:1), care ne amintește că și răul se poate răspândi ușor.



 Provocare: Tu ce fel de „drojdie” vrei să fii în lume?



Provocare:

Fii „drojdia bună” în casa sau clasa ta timp de o zi! Spune un cuvânt încurajator sau oferă ajutor.
Ce ai observat că s-a „dospit”?



Știi că...?

Drojdia transformă zaharurile în dioxid de carbon, „umflând” aluatul. E o formă naturală de fermentare folosită de mii de ani!

Sfat :

Nu subestima lucrurile mici: o vorbă bună, un zâmbet, o faptă bună pot „dospit” ziua cuiva. Alege să fii o influență bună!

ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Descrie cum funcționează drojdia într-un aluat.
2. Ce înseamnă pentru tine să fii „droddie bună”?
3. Desenează o pâine crescută și scrie în ea o calitate care „face bine”.
4. Scrie o faptă mică prin care ai produs o schimbare mare.



REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei Y: Yam la cuptor cu mirodenii

- 1 yam (cartof dulce) mic
- 1 lingură ulei de măsline
- 1/2 linguriță boia de ardei dulce
- 1/2 linguriță sare

Mod de preparare:

Spală și curăță yam-ul (cu ajutorul unui adult).

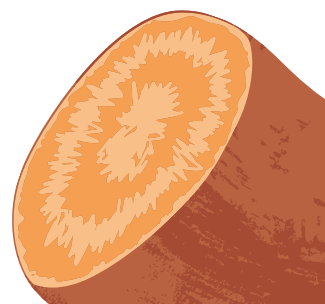
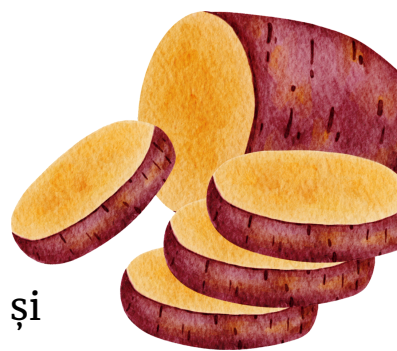
Taie-l în cuburi mici.

Pune cuburile într-un bol, adaugă uleiul, boia de ardei dulce și sarea. Amestecă bine.

Așează cuburile pe o tavă cu hârtie de copt.

Cu ajutorul unui adult, pune tava în cuptor la 200°C pentru 20-25 minute, până sunt moi și aurii.

Așteaptă să se răcească puțin și servește!





ZÂMBETUL

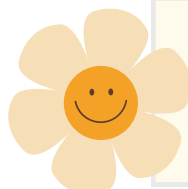


LUMINA SUFLETULUI

😊 CE ESTE UN ZÂMBET?

Zâmbetul este un gest simplu, dar puternic. Atunci când zâmbim, creierul nostru primește semnale de bucurie și liniște. Este un medicament natural pentru suflet!

📖 Verset biblic:



„O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele.” (Proverbe 17:22)

Învățăm de aici: Dumnezeu ne cheamă la bucurie și ne învață că un zâmbet poate fi vindecător.



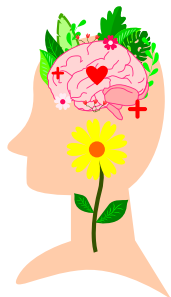
ÎNCREDEREA ÎN DUMNEZEU & ODIHNA

Sănătatea mintală înflorește atunci când:

- avem încredere în Dumnezeu
- ne odihnim mintea
- ne înconjurăm de gânduri pozitive



😊 DE CE ESTE IMPORTANT SĂ ZÂMBIM?



- Ne face mai fericiți
- Ne ajută să fim mai calmi
- Îi face și pe alții să se simtă bine
- Poate chiar să întărească sistemul imunitar

Zâmbetul este legat de sănătatea mintală – adică felul în care ne simțim, gândim și ne comportăm în fiecare zi.

♥ Sănătatea mintală înseamnă:

- Să ai gânduri curate și frumoase
- Să îți cunoști emoțiile și să le exprimi cu blândețe
- Să știi că este în regulă să ceri ajutor atunci când te simți trist sau neliniștit
- Să te rogi, să meditezi, să cânti, să mulțumești – toate acestea vindecă inima

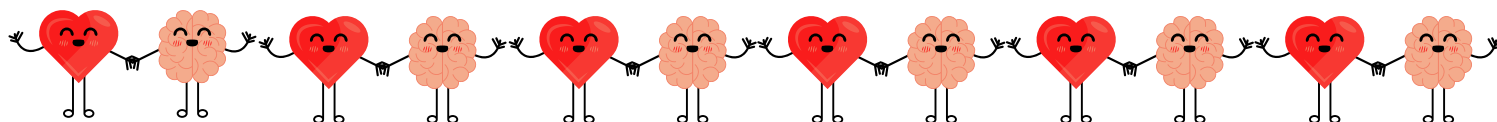


🎓 „Zâmbetul este semnătura unui copil sănătos, în trup și în suflet.

Hrănește-te bine, bucură-te de mișcare, odihnește-te și încrede-te în Dumnezeu.
Astfel vei avea o viață întreagă de zâmbete adevărate!”

🎯 Provocare:

Oferă zâmbete gratuite astăzi: colegilor, familiei, profesorilor. Observă ce se întâmplă! Scrie sau desenează ce ai simțit.





Stiai că...?

- Când zâmbești, creierul eliberează substanțe care reduc stresul
- Zâmbetul este contagios – când zâmbești, cei din jur tind să-ți răspundă la fel
- Chiar și un zâmbet fals poate îmbunătăți starea de spirit, pentru că influențează emoțiile



Sfat:

Zâmbește cât mai des! Este un mod simplu de a-ți face prieteni, de a aduce bucurie și chiar de a avea o zi mai bună. Zâmbetul tău este unic și prețios – nu-l ascunde!



ACTIVITATE PRACTICĂ:

1. Scrie sau desenează o situație în care un zâmbet a schimbat ziua ta sau a altcuiva.

2. Adevărat sau fals?

Zâmbetul nu are niciun efect asupra sănătății.
Zâmbetul poate înveseli chiar și pe cineva trist.
Numai copiii fericiți zâmbesc.



3. Completează propoziția: Când zâmbesc, eu mă simt _____, iar ceilalți _____.

REȚETARUL ALFABETULUI SĂNĂTOS

Rețeta literei Z: Zmeură cu banană și iaurt

- 1 cană zmeură proaspătă sau congelată
- 1 banană coaptă
- 1 cană iaurt vegetal (de cocos, soia sau migdale)
- 1 linguriță miere de agave sau sirop de arțar (opțional)

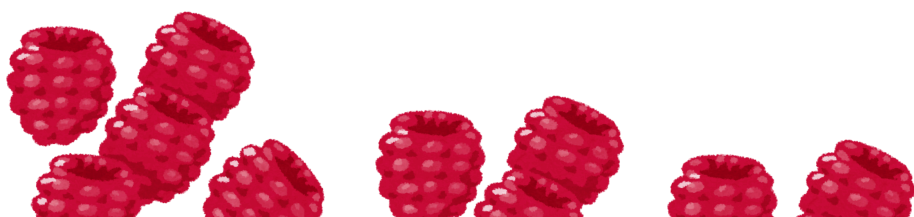
Mod de preparare:

Pune zmeura, banana tăiată bucăți și iaurtul vegetal în blender.

Mixează până obții o cremă fină.

Dacă vrei mai dulce, adaugă siropul de arțar și amestecă puțin.

Toarnă în boluri și servește imediat.



RECAPITULARE

Viață sănătoasă este un dar pe care îl păstrăm cu grijă!

✱ CE ÎNSEAMNĂ O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ?

- Să mănânci echilibrat
- Să faci mișcare în fiecare zi
- Să bei apă suficientă
- Să dormi bine
- Să ai gânduri curate și bucurie
- Să ai încredere în Dumnezeu

VIAȚA SĂNĂTOASĂ = ECHILIBRU ÎNTRE:

♥ Corp — 🧠 Minte — 🙏 Suflet

1. Desenează-ți ziua perfect sănătoasă – ce mănânci, cât dormi, ce sport faci, cum zâmbești!

2. Completează spațiile libere folosind cuvintele potrivite din paranteză:
(legume, apă, energie, somn, zâmbet)

Pentru a fi sănătos, am nevoie de _____, _____, mișcare și un _____.

Mănânc _____, fructe și beau multă _____.

3. Alcătuiește o propoziție cu fiecare cuvânt:

sănătate: _____

mișcare: _____

încredere _____

Dumnezeu. _____

4. Găsește câte un sinonim pentru:

vesel →

puternic →

curat →

rapid →

5. Găsește câte un antonim pentru:

sănătos →

calm →

dulce →

rece →

4. Alege cuvântul potrivit pentru a completa propoziția:

(soare, lapte, somn, mișcare, dulciuri, legume)

Un copil sănătos doarme suficient și face _____.

E mai bine să mâncăm _____, nu prea multe _____.

Corpul are nevoie de _____, lumină de la _____, și hrană bună.

5. Bifează care este varianta corectă.

🍷 Ce aliment este mai sănătos?

- bomboane colorate
- morcov crud
- chipsuri

De ce? Explică în 1-2 propoziții:

De ce? 🍷 _____

6. Alege varianta corectă și explică de ce.

♦ Ce alegi pentru o gustare sănătoasă?

- napolitane cu cremă
- măr cu nuci
- bomboane gumate

De ce? 🖋️ _____

7. Completează:

Când mănânc sănătos, mă simt...

Când sunt obosit și nu dorm destul, devin...

Când văd pe cineva trist, pot să-l ajut cu un...

Când mă supăr, pot să...

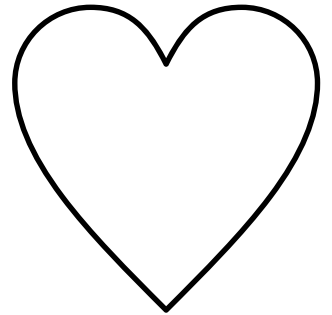
Dacă prietenul meu mănâncă nesănătos, pot să...

Cel mai frumos lucru pe care l-am făcut pentru mine a fost...

Atunci când mă simt obosit, am nevoie de...

.8. „O inimă veselă este un bun leac.” (Proverbe 17:22)

Ce înseamnă acest verset pentru tine? Scrie 1-2 idei.



Cum poți să trăiești o viață sănătoasă „ca pentru Domnul”?



9. 📝 Reflectează și aplică:

Notează sau desenează ce ți-a plăcut cel mai mult din acest abecedar. Ce idei ți s-au părut cele mai importante? Ce ai vrea să pui în practică în viața ta de zi cu zi?



Bravo, ai recapitulat ce înseamnă o viață echilibrată: gânduri curate, hrană bună, mișcare, bucurie și încredere în Dumnezeu!

Promisiunea mea pentru un stil de viață sănătos și înțelept

Numele meu este:

Data:

Mă angajez ca, după ce am învățat din
Abecedarul nutriției și credinței, să:



Aleg alimente sănătoase
și naturale.



Am grijă de corpul meu
prin mișcare și odihnă.



Îl iubesc pe Dumnezeu și Îi
mulțumesc pentru sănătate.



Răspândesc zâmbete, bunătate
și grijă față de cei din jur.



Revin mereu la învățăturile acestui
abecedar pentru a-mi păstra mintea,
trupul și sufletul curate.

Semnătura:



DIPLOMĂ DE ABSOLVIRE



Felicitări!

Această diplomă se acordă elevului/-ei

pentru că a parcurs cu interes și responsabilitate

Abecedarul nutriției și credinței,

înțelegând cât de important este un stil de viață
sănătos și curat, în armonie cu voia lui Dumnezeu.

Data: _____

Coordonator: _____



Ce am învățat despre hrana sănătoasă?

Carbohidrații

- Ne dau energie să alergăm, să ne jucăm și să învățăm!
- Îi găsim în fructe, cereale, legume, miere și porumb.

Fibrele

- Ajută la digestie și curăță corpul pe interior.
- Se află în legume, fructe, cereale integrale și semințe.

Enzimele

- Sunt ajutoare mici din alimentele vii care ne ajută să digerăm mâncarea.
- Se găsesc mai ales în alimente crude (germeni, legume, fructe).

Vitaminele

- Ne întăresc imunitatea și ne păstrează veseli și sănătoși.
- Se află în legume, fructe, nuci și semințe.

Proteinele

- Ne ajută să creștem și să avem mușchi puternici.
- Le găsim în fasole, linte, soia, nuci, semințe și unele cereale.

Grăsimile bune

- Hrănesc creierul și ne ajută să absorbim vitaminele.
- Le găsim în avocado, nuci, semințe, ulei de măsline, ulei de in.

Mineralele

- Întăresc oasele, dinții și sângele.
- Se află în legume cu frunze verzi, în semințe, în miere, în urzici.

Probioticele

- Sunt bacterii bune pentru burtică!
- Se află în iaurt natural, varză murată, murături fermentate.

Ce vrem să păstrăm în inimă:

Hrana sănătoasă este darul lui Dumnezeu pentru noi.
Putem mânca gustos și sănătos în fiecare zi.
Dumnezeu ne cheamă să fim cumpătați și recunoscători.
Zilnic avem ocazia să alegem ce ne face bine!



Hrănește-te cu înțelepciune

Sănătate pe litere



🌱 Concluzii și gânduri de pus în inimă

1. Sănătatea este un dar – ai grijă de ea în fiecare zi!
2. Dumnezeu ne-a lăsat în natură hrană vie, plină de binecuvântări.
3. Poți alege zilnic ce mănânci, ce bei, cum gândești și cum trăiești.
Alege înțelept!
4. Fii recunoscător pentru alimentele sănătoase și bucură-te de fiecare masă cu inima mulțumitoare.



Provocare finală:

Ce lecție din acest abecedar ți-a plăcut cel mai mult?
Ce aliment nou ai descoperit și vrei să îl încerci mai des?
Ce obicei sănătos vrei să păstrezi toată viața?

✦ GÂND FINAL

„Fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva:
să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu.”

(1 Corinteni 10:31)

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ A REȚETELOR

Budincă de chia cu banane
1 porție = ¼ rețetă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	347
Grăsimi	11.3 g
Saturate.....	2.3g
Carbohidrați	57.5 g
Zahăr	26 g
Fibre	12.2g
Proteine	7.3g
Sodiu	106mg

Clătite cu ovăz
1 porție = ½ rețetă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	289
Grăsimi	6.8 g
Saturate.....	2.6g
Carbohidrați	47 g
Zahăr	10 g
Fibre	5.8g
Proteine	6.9g
Sodiu	106mg

Dovleac copt cu scorțișoară
1 porție = ½ rețetă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	98kcal
Grăsimi	2.6 g
Saturate.....	2g
Carbohidrați	19.5 g
Zahăr	11 g
Fibre	2g
Proteine	1g
Sodiu	mg

Energy Balls
1 porție = 1 biluță

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	105kcal
Grăsimi	4 g
Saturate.....	0.7 g
Carbohidrați	17 g
Zahăr	12 g
Fibre	2g
Proteine	2g
Sodiu	mg

Fășii de legume în lipie
1 porție = 1 lipie mică sau ½
lipie mare

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	180kcal
Grăsimi	7 g
Saturate.....	.g
Carbohidrați	22 g
Zahăr	g
Fibre	4g
Proteine	4g
Sodiu	230mg

Guacamole simplu
1 porție = rețeta întreagă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	230kcal
Grăsimi	21 g
Saturate.....	3.g
Carbohidrați	12 g
Zahăr	1.5g
Fibre	9g
Proteine	3g
Sodiu	150mg

Hummus simplu
1 porție = 3 linguri

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	145kcal
Grăsimi	7 g
Saturate.....	1g
Carbohidrați	14g
Zahăr	1g
Fibre	4g
Proteine	5g
Sodiu	200mg

Inele de cartofi la cuptor
1 porție = 1 cartof mediu

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	150kcal
Grăsimi	5 g
Saturate.....	0.7 g
Carbohidrați	28g
Zahăr	1g
Fibre	2.5g
Proteine	2g
Sodiu	150mg

Înghețată rapidă de banane
1 porție = rețeta întreagă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	180kcal
Grăsimi	1.5 g
Saturate.....	.g
Carbohidrați	43g
Zahăr	25g
Fibre	4g
Proteine	2g
Sodiu	5mg

Jeleuri de fructe
1 porție = 1 jeleu/60ml

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	35kcal
Grăsimi	g
Saturate.....	g
Carbohidrați	10g
Zahăr	8g
Fibre	0.5g
Proteine	g
Sodiu	2mg

Chipsuri crocante de Kale
1 porție = ½ rețetă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	90kcal
Grăsimi	7g
Saturate.....	.1g
Carbohidrați	6g
Zahăr	1g
Fibre	0.5g
Proteine	3g
Sodiu	100mg

Pateu de linte
1 porție = ½ rețetă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	90kcal
Grăsimi	7g
Saturate.....	.1g
Carbohidrați	6g
Zahăr	1g
Fibre	0.5g
Proteine	3g
Sodiu	100mg

Mămăligă cu brânză vegană
1 porție = 200 g

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	200kcal
Grăsimi	6 g
Saturate.....	1.g
Carbohidrați	33g
Zahăr	1g
Fibre	3g
Proteine	5g
Sodiu	250mg

Năut crocant la cuptor
1 porție = ½ rețetă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	230kcal
Grăsimi	6g
Saturate.....	.0.8g
Carbohidrați	30g
Zahăr	2g
Fibre	7g
Proteine	9g
Sodiu	250mg

Orez cu legume la tigaie
1 porție = rețeta întreagă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	300kcal
Grăsimi	11g
Saturate.....	1g
Carbohidrați	45g
Zahăr	4g
Fibre	4g
Proteine	5g
Sodiu	250mg

Pudding de porumb
1 porție = ½ rețetă

ANALIZA NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:

Calorii	190kcal
Grăsimi	4g
Saturate.....	0.5g
Carbohidrați	35g
Zahăr	15g
Fibre	3g
Proteine	5g
Sodiu	50mg

Salată de quinoa cu fasole și
avocado
1 porție = rețeta întreagă

Ratatouille
1 porție = rețeta întreagă

Smoothie-ul lui Popeye
Marinarul
1 porție = rețeta întreagă

Șarlotă de fructe
1 porție = rețeta întreagă

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 390kcal
Grăsimi 18g
Saturate..... 2.5g
Carbohidrați 45g
Zahăr 4g
Fibre 14g
Proteine 14g
Sodiu 250mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 220kcal
Grăsimi 15g
Saturate..... 2g
Carbohidrați 20g
Zahăr 10g
Fibre 7g
Proteine 4g
Sodiu 150mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 160kcal
Grăsimi 4g
Saturate..... 0.5g
Carbohidrați 40g
Zahăr 25g
Fibre 6g
Proteine 2g
Sodiu 30mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 250kcal
Grăsimi 6g
Saturate..... 0.5g
Carbohidrați 50g
Zahăr 22g
Fibre 5g
Proteine 4g
Sodiu 100mg

Turtițe dulci cu banană
1 porție = rețeta întreagă

Țelină apio cu furnicuțe
1 porție = rețeta întreagă

Unt de migdale de casă
1 porție = 2 linguri

Vafe rapide
1 porție = 1 vafă

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 250kcal
Grăsimi 6g
Saturate..... 1g
Carbohidrați 45g
Zahăr 17g
Fibre 5g
Proteine 5g
Sodiu 2mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 330kcal
Grăsimi 20g
Saturate..... 3g
Carbohidrați 30g
Zahăr 20g
Fibre 7g
Proteine 9g
Sodiu 150mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 200kcal
Grăsimi 18g
Saturate..... 1.3g
Carbohidrați 6g
Zahăr 1.5g
Fibre 3g
Proteine 7g
Sodiu 30mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 200kcal
Grăsimi 8g
Saturate..... 1g
Carbohidrați 30g
Zahăr 6g
Fibre 2g
Proteine 4g
Sodiu 200mg

Wok simplu cu legume
1 porție = rețeta întreagă

Xerém vegan simplu
1 porție = ¼ rețetă

Yam la cuptor cu mirodenii
1 porție = rețeta întreagă

Zmeură cu banană și iaurt
1 porție = rețeta întreagă

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 160kcal
Grăsimi 14g
Saturate..... 2g
Carbohidrați 12g
Zahăr 7g
Fibre 5g
Proteine 3g
Sodiu 700mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 200kcal
Grăsimi 7g
Saturate..... 1g
Carbohidrați 30g
Zahăr 0.1g
Fibre 3g
Proteine 4g
Sodiu 450mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 190kcal
Grăsimi 14g
Saturate..... 2g
Carbohidrați 22g
Zahăr 7g
Fibre 3g
Proteine 2g
Sodiu 600mg

**ANALIZA
NUTRIȚIONALĂ/PORȚIE:**

Calorii 250kcal
Grăsimi 5g
Saturate..... 1g
Carbohidrați 55g
Zahăr 35g
Fibre 8g
Proteine 6g
Sodiu 80mg