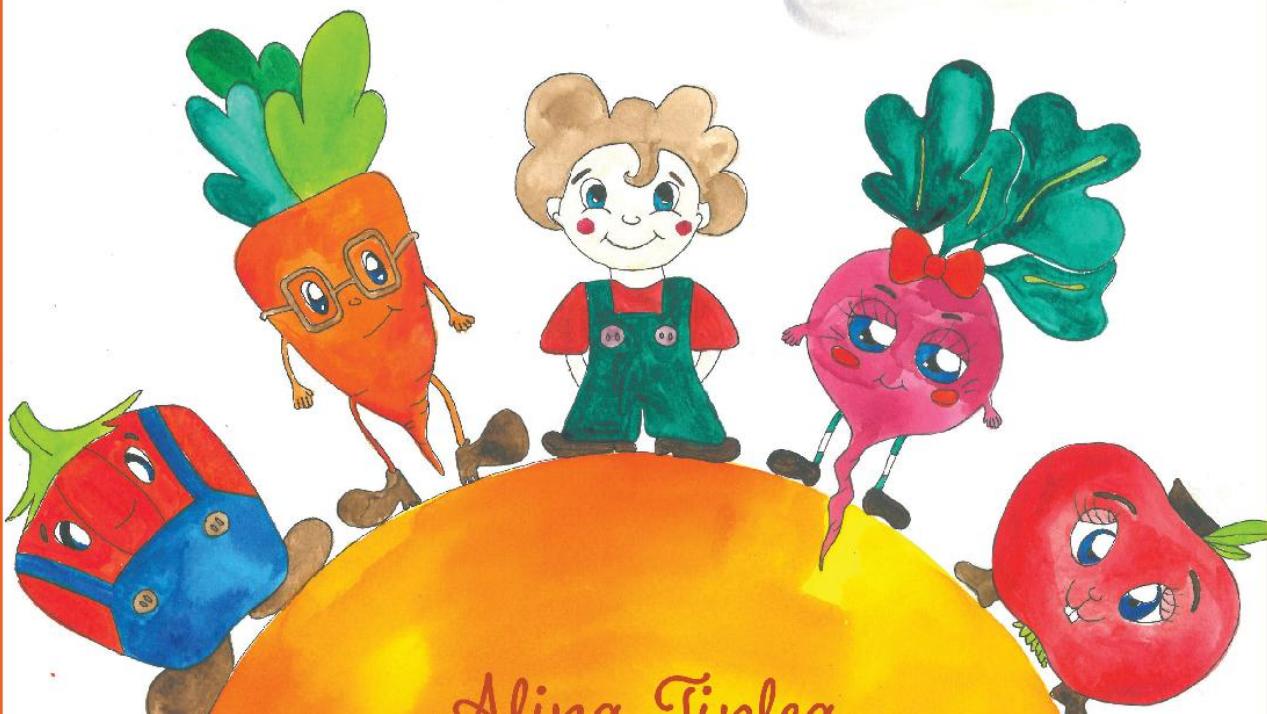


# POVESTEA LUI MOFTUROS

Ghid de nutriție povestit



Alina Țiplea

Doctor Florin Bălănică

Ilustrații de Andrada Mihaela Fălcoi



**Alina Tiplea** - Este președintele Asociației *Merci Charity Boutique*. Luptă pentru accesul egal la servicii de sănătate al populației din mediul rural. Inițiator al proiectului Zâna Merciluță, primul cabinet stomatologic mobil pentru copii, din România. Alături de echipa asociației a creat legislația privind funcționarea cabinetelor medicale mobile în România: Ordin MS 606/7.05.2018



**Doctor Florin Bălănică** - Este membru al Academiei Americane de Nutriție și Dietetică, cea mai mare organizație mondială a specialiștilor în alimentație și nutriție. Fost medic la Spitalul Militar Central din București, a coordonat echipe multidisciplinare de medici specialiști în folosul pacienților cu patologie complexă. 22 de ani de expertiză clinică. #MetodaDrBalanica este singura metodă din România, de preventie, terapie și managementul greutății înregistrată și certificată internațional. Motto: "un învingător este un pierzător care a mai încercat încă o dată"!



**Andra Mihaela Fălcoi** - Este ilustrator și grafician, specialistă în tehnica picturii în acuarelă. Iubitoare de culori și veselie, adoră procesul de creație al universurilor pentru copii, cât și ilustrațiilor pentru „oameni mari”.

@ AUGUSTI, 2019

Orice reproducere, totală sau parțială a acestei lucrări,  
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă  
și se pedepsește conform Legii drepturilor de autor.





BINE AI VENIT!  
**POVESTEA  
LUI MOFTUROS** \*

Ghid de nutritie povestit



**Exista un ținut magic, numit Ținutul Suntsănătos.**  
Acest ținut era cunoscut pentru bucuria și energia cu care erau înzestrați locuitorii săi. Fiecare copil avea o anumită putere care îl făcea unic în tot ținutul.

Foarte multe popoare își doreau să ajungă aici sau măcar să le afle secretul. Deși pare ușor, acest lucru era de fapt foarte greu de făcut. Puțini reușeau să ajungă și nu pentru că ar fi trebuit să se lupte cu zmei sau alte ființe malefice ci pentru că pur și simplu nu aveau destulă energie și forță pentru a străbate acest drum.

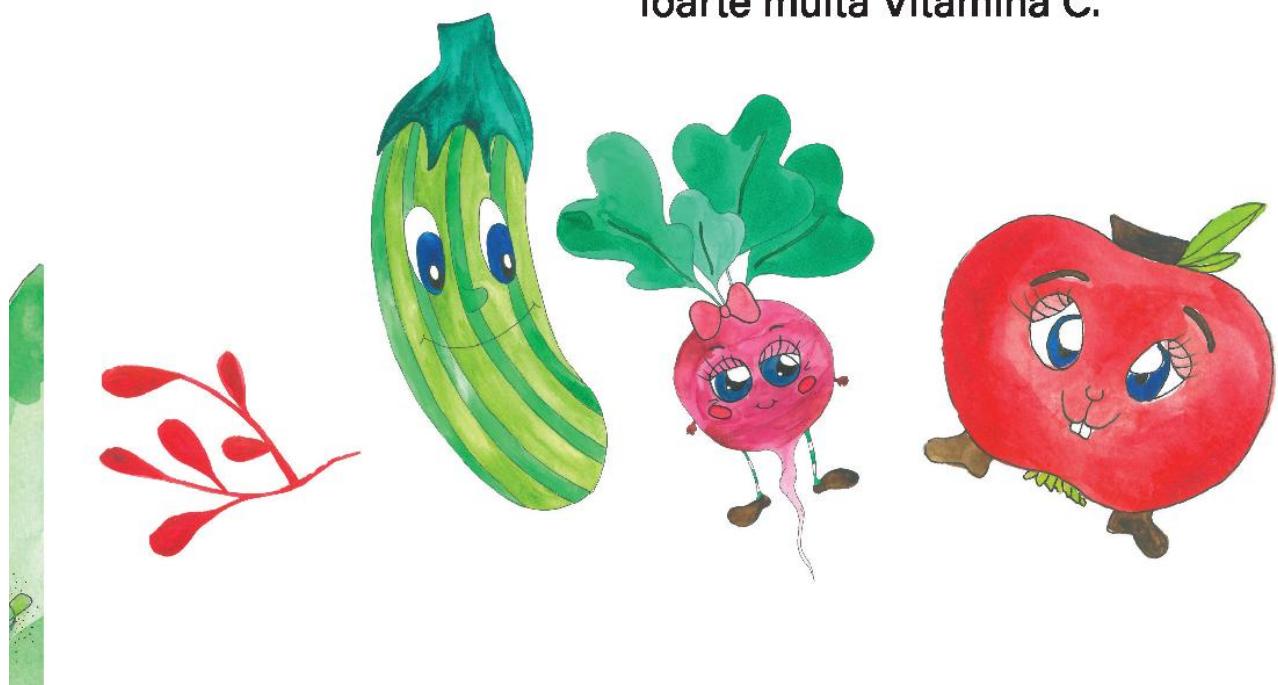
În zilele de vară, toți copiii veniți din toate colțurile ținutului, se adunau în Valea Rădăcinoaselor, care se afla chiar la marginea lui Suntsănătos.



Un grup de prieteni se remarcă prin energie și curiozitate. Le plăcea să li se spună grupul exploratorilor. Acesta era format din Ridiche și vărul său Morcoveață, din Valea Rădăcinoaselor, Dovlecel, venit din Munții Bostănoși, Ardei, venit din Câmpurile Fructoase, Lăptucă care venea din Câmpia Legumicolă și Botdeiepure venit din Marea Merelor.



Cei 6 prieteni explorau Valea în lung și-n lat. Ideile năstrușnice veneau din partea lui Ridiche și ale lui Ardei, aceștia erau foarte energici și asta pentru că aveau foarte multă Vitamina C.



Într-una din zile, exploratorii au nimerit la marginea  
Ținutului. Morcoveață, care avea vederea ageră,  
văzu în depărtare un copil mic de statură care era  
atât de lipsit de putere încât nu mai putea merge în  
două picioare.

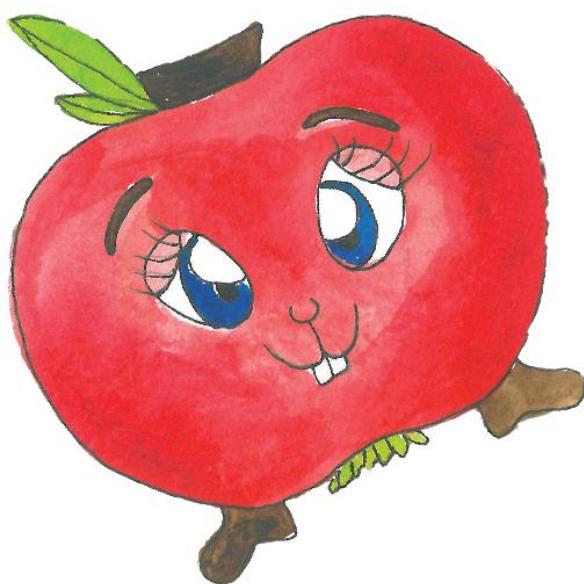
- Să îl ajutăm! Spuse Morcoveață.



Puterea lui Morcoveață era vederea foarte bună, indiferent dacă era zi sau noapte, niciunul dintre ceilalți prieteni nu putea să vadă atât de departe. Această putere se datora Betacarotenului, un compus care se transformă în Vitamina A.

Botdeiepure îl ridică pe umăr pe cel mic și plecară cu el înapoi în ținut, acolo unde se simțeau în siguranță. Botdeiepure avea foarte multe vitamine, fibre și antioxidenți și asta îl făcea foarte puternic.

Odată ajunși înapoi, toți prietenii îl analizau pe cel mic. Acesta părea leșinat. Lăptucă îl gâdilă pe față puțin și imediat ce acesta deschise un ochi, toți prietenii se năpustiră asupra lui.



- Cum te numești?

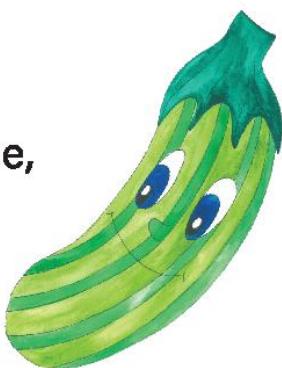
- Mă numesc Mofturos. Dar unde sunt și cine sunteți voi?

- Ești în Ținutul Suntsănătos iar noi suntem grupul Exploratorilor.

- Dar cum am ajuns în acest ținut?

- Nu îmi amintesc nimic, memoria mea nu este foarte bună.

- Morcoveață te-a zărit în depărtare și am venit după tine, acum trebuie să te punem pe picioare, nu arăți prea bine, spuse Dovlecel.



Dovlecel avea proprietăți antiinflamatorii și lupta împotriva inflamațiilor, aşa că îl îngriji pe Mofturos.





După ce acesta se puse pe picioare, începură tot felul de întrebări, din partea exploratorilor. Aflaseră că Mofturos era apropiat de vîrstă cu ei și nu înțelegeau de ce este atât de mic de înălțime. Avea dinții negri. Știau că este din cauza cariei dentare pentru că învățaseră despre ea, dar nu mai văzuseră niciun alt copil cu carii până atunci.

- Păreți prieteni foarte buni. Prietenii mei Mezelarul, Carbogazosul și Zaharosul nu se poartă aşa unii cu ceilalți. Iar ei nu au puteri speciale.

- Dar aceștia nu îți sunt prieteni. Ei nu au nicio Vitamină care să le ofere lor sau ție puteri speciale, doar Vitaminele pot face asta. Lipsa vitaminelor este și cauza pentru care nu ai crescut și ai rămas atât de mic.

Mofturos își dădu seama că nu își alesese bine prietenii, iar acum simți pentru prima dată prietenia cuiva.

- Mi-ar plăcea să fiu prietenul vostru. Ce trebuie să fac pentru a mă primi în Grupul Exploratorilor? Spuse Mofturos.



- Pentru a face parte din Grupul Exploratorilor, trebuie să îți alegi bine prietenii și alimentele pe care le consumi. Hrana este foarte importantă în Ținutul Suntsănătos. Ea poate fi un prieten al sănătății, dacă îi acordăm puțină atenție, spuse Lăptucă.

- Pentru a avea puteri magice, trebuie să mâncăm cât mai variat, astfel încât să ne asigurăm necesarul de vitamine și minerale, de glucide, proteine și grăsimi, completă Ardei.

Mofturos își dorea foarte mult să devină prietenul lor puternic aşa că se apucă să mănânce legume, fructe, lapte, pește , etc, fără sucuri carbogazoase și fără zahăr în exces, pentru a nu mai face alte carii.



**Astfel, Mofturos deveni prietenul Exploratorilor, fiind bine primit în Ținutul Suntsănătos.**

Acesta își dorea însă să se poată întoarce cândva în ținutul lui, după ce prindea puteri, pentru a salva și alți copii care asemeni lui, își aleseră greșit prietenii.





## Curiozitățile lui mofturos

*Ce să facem pentru a avea energie la joacă?*

Pentru a avea energie, Mofturos are nevoie de nutrienti pe care îi găsește în mâncarea hrănitoare. Principalii nutrienti sunt: proteinele, glucidele, grăsimile-lipidele, vitaminele, mineralele și apa.

*Ce sunt vitaminele și unde le găsesc?*

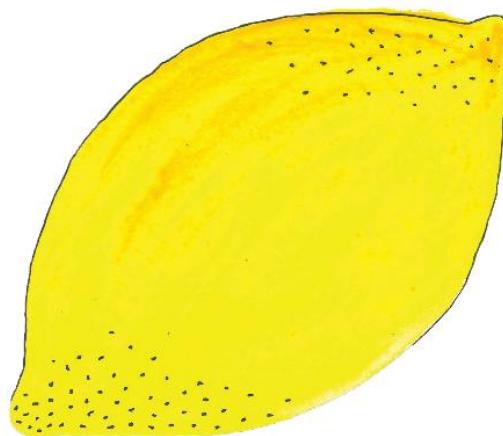
Vitaminele reprezintă un grup de substanțe organice naturale, esențiale pentru funcționarea corectă a organismului, mai ales la copii care se află în plin proces de creștere.





**Vitamina C** are un rol important în susținerea sistemului imunitar, aceasta fiind de ajutor dacă vrem să ținem departe infecțiile și răcelile. Vitamina C se regăsește în aproape toate fructele și legumele.

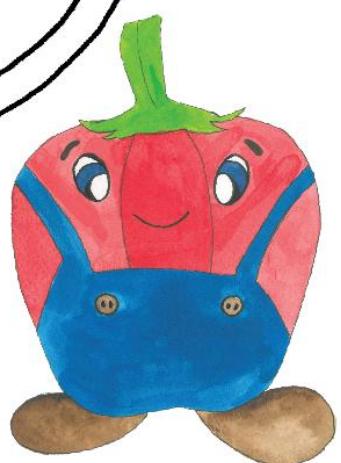
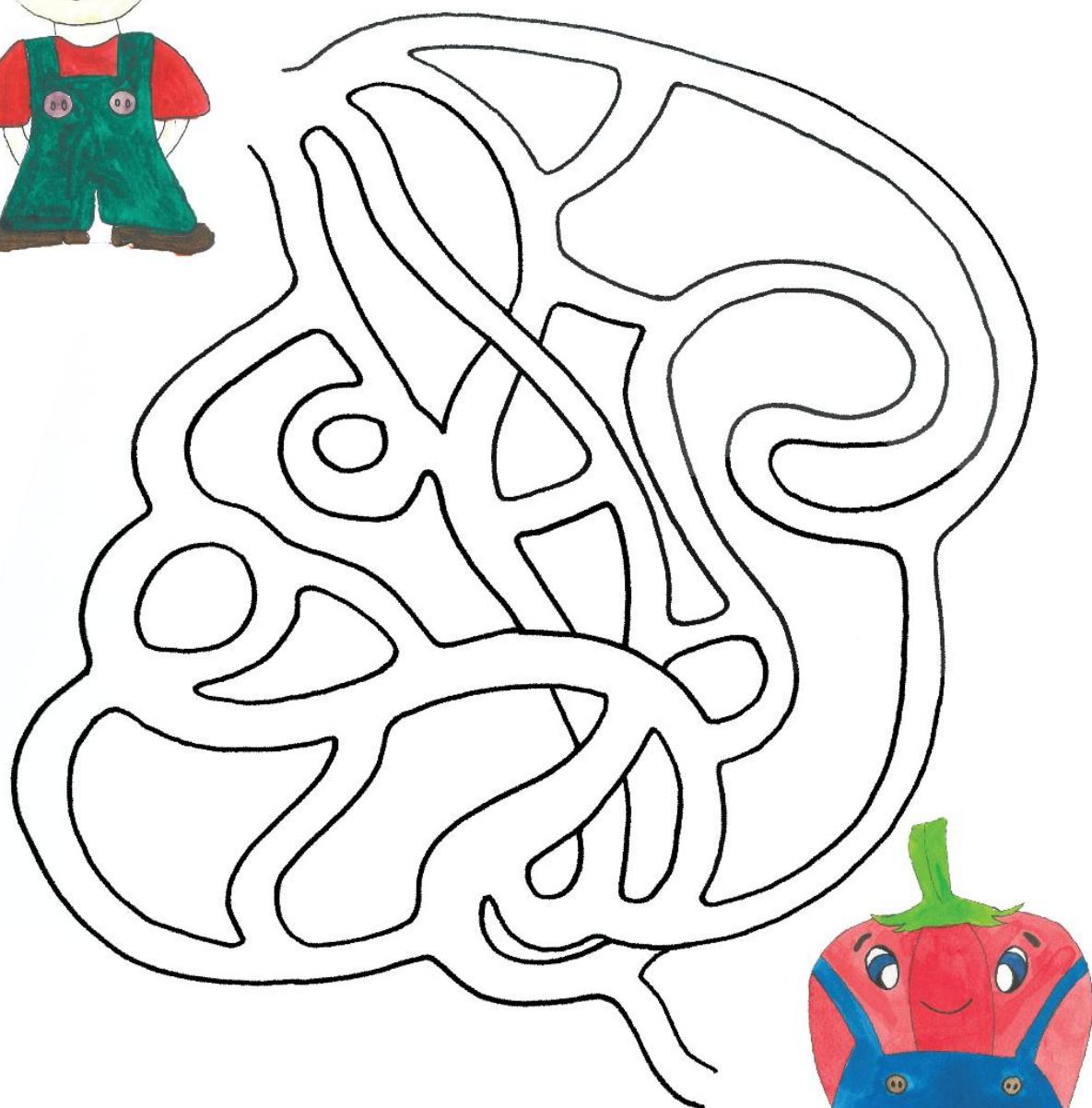
**Vitamina B1** protejează sistemul nervos și menține mecanismul de transmitere al informațiilor de la creier la diverse organe ale corpului.

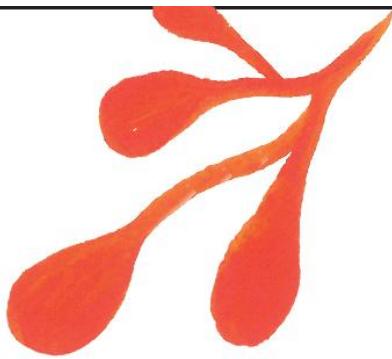


**Vitamina B6** ajută la funcționarea corectă a creierului. **Vitamina B7** menține sistemul nervos sănătos, iar **vitamina B12** ajută la producerea celulelor roșii și îmbunătățește memoria.

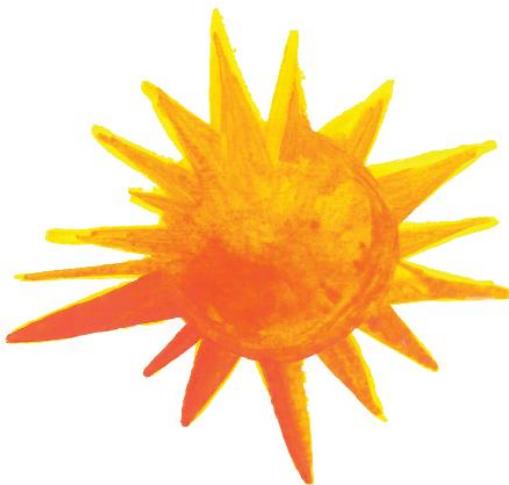


Ajută-l pe Mofturos să  
găsească cel mai scurt drum.





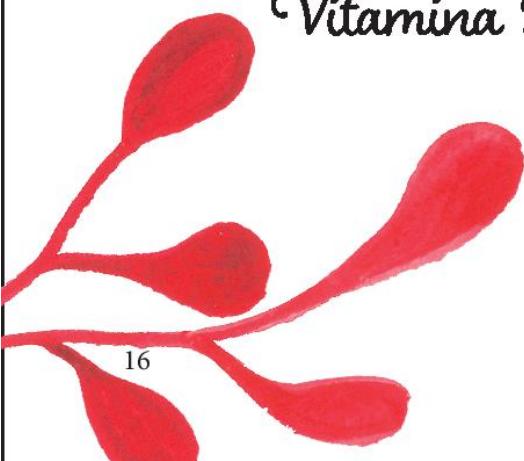
**Vitamina D** este responsabilă cu absorbția mineralelor și în special a calciului. Fără vitamina D oasele noastre nu mai sunt atât de puternice. Atunci când ne jucăm afară în aer liber, asimilăm Vitamina D, fiindcă aceasta este asimilată prin expunerea de scurtă durată la soare(10-15 minute).



De asemenea, ea poate fi găsită și în pește. Cantități variabile se găsesc în unt, ficat, ouă sau lapte de vacă.

Tot pentru sănătatea oaselor noastre ajută și

**Vitamina K**, care se găsește în spanac.





Vitamina A susține sistemul imunitar, ajută la îmbunătățirea vederii, protejează pielea și sistemul digestiv de infecții.

Contribuie și la dezvoltarea oaselor și dinților și ajută la repararea țesuturilor în cazul loviturilor sau zgârieturilor. Vitamina A se găsește în produsele animale, de obicei în asociere cu lipidele (de exemplu, în produsele lactate și ficat).





## *Ce sunt mineralele și unde le găsesc?*

Mineralele, ca și vitaminele, sunt nutrienți importanți care se găsesc în produsele alimentare; principala diferență constă în faptul că vitaminele sunt substanțe organice (conțin elementul carbon) și mineralele sunt substanțe anorganice.

Câteva minerale esențiale: **calciu și fosfor**.

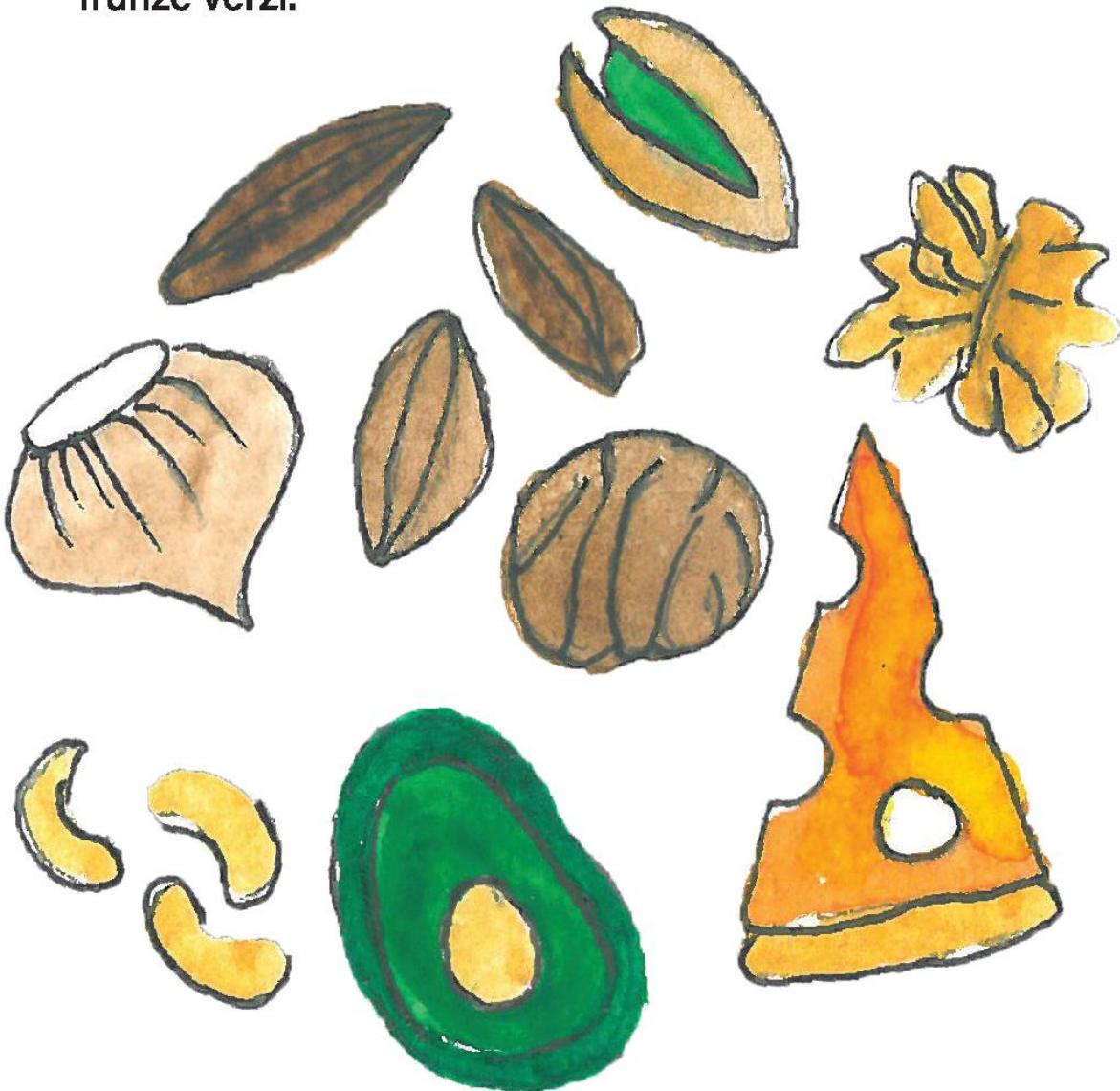
**Calciul** este cel mai abundant mineral din organism. Aproximativ 99% din cantitatea de calciu existentă în organism se află în structura scheletului și a dinților.

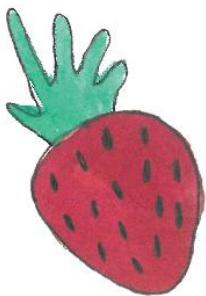
Acesta se găsește în lapte, brânzeturi, gălbenușuri de ou, varză, conopidă, cereale și unele fructe.





**Fosforul**, ca și în cazul calciului, se găsește în cantitate mare în oase. Fosforul este prezent în alimente precum: mere, pere, piersici, caise, avocado, morcovi, varză, dovlecel sau legume cu frunze verzi.





## Ce sunt glucidele și unde le găsesc?

Glucidele (carbohidrați) reprezintă cea mai accesibilă sursă de energie pentru organism. Glucidele sunt utilizate pentru menținerea temperaturii corporale și întreținerea funcțiilor vitale și asigură energia pentru eforturile musculare.

*În alimentația ta ar trebui evitat consumul în exces de:*

- biscuiți și cerealele cu prea mult zahăr;
- ketch-up și alte sosuri dulci asociate pastelor;
- prăjitură, ciocolată, bomboane etc;
- băuturi carbogazoase și sucuri de fructe cu o concentrație mare de zahăr.

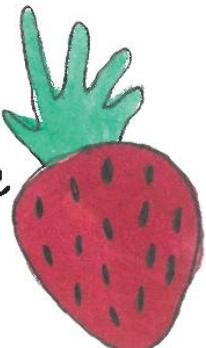
Băuturile acidulate conțin substanțe toxice, nu dețin vitamine sau minerale. Acidul conținut de aceste băuturi duce la apariția cariilor dentare iar consumul zilnic ne îngrașă.



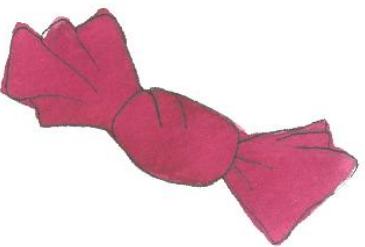


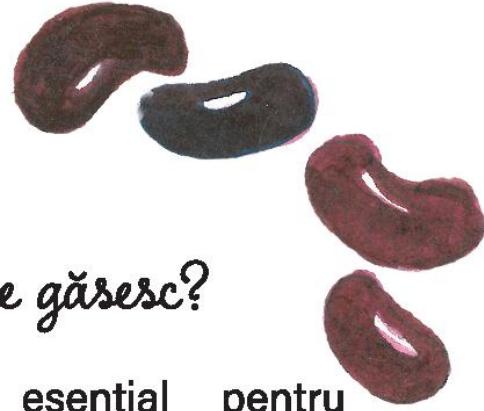
Și consumul regulat de chipsuri ne îngrașă, alimentând diferite boli. A mâncă un pachet de chipsuri de cartofi pe zi este echivalent cu a bea 5 litri de ulei de prăjit într-un an.

Zahărul reprezintă cauza numărul unu în apariția cariilor. Obezitatea este cea mai răspândită afecțiune provocată de consumul excesiv de zahăr. La copii, consumul frecvent de alimente bogate în zahăr influențează procesele de creștere (prin inhibarea hormonului de creștere).



*Doza maximă de zahăr recomandată pe zi în funcție de vârstă:*

- Între 4 și 6 ani: max. 19 grame (aprox. 5 lingurițe)
  - Între 7 și 10 ani: max. 24 grame (aprox. 6 lingurițe)
  - peste 11 ani: max. 30 grame (aprox. 7 lingurițe)
- 



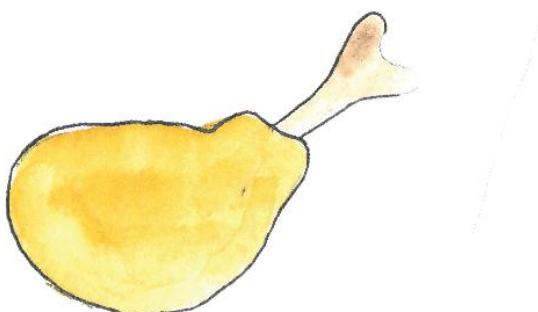
## *Ce sunt proteinele și unde le găsesc?*

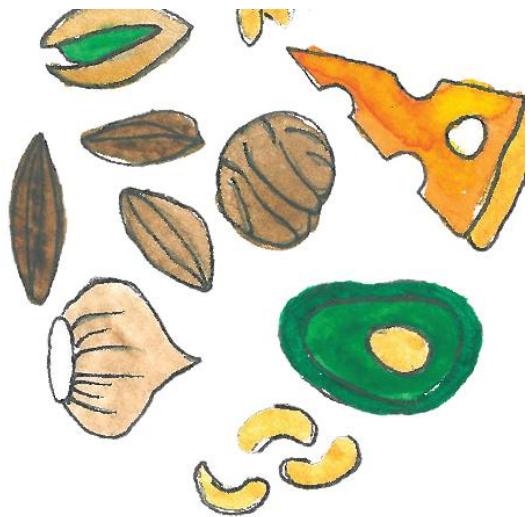
Proteina este un nutrient esențial pentru organism. Părul, unghiile, stratul exterior al pielii sunt formate din proteina numită keratină.

Proteinele se găsesc din abundență în: carne, pește, ouă, lactate (origine animală); cereale, orez, porumb, grâu; fasole, linte, năut, mazăre (origine vegetală) etc.

## *Ce sunt grăsimile și unde le găsesc?*

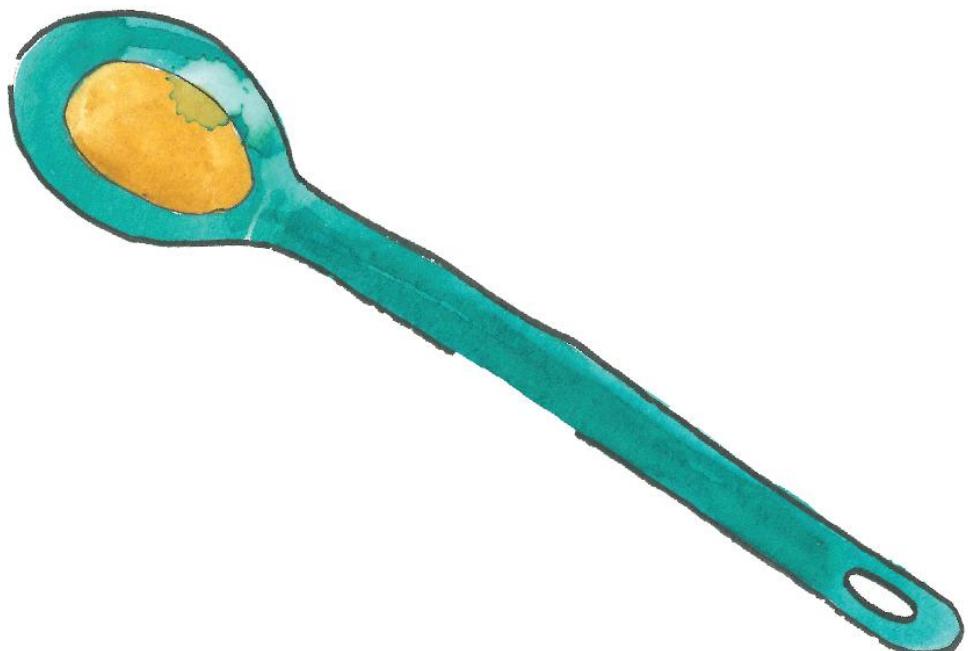
Grăsimile sunt macronutrienți necesari pentru buna funcționare a organismului, așa că trebuie să facă parte din dieta noastră. Există mai multe tipuri de grăsimi, unele dintre cele mai sănătoase, altele mai puțin sănătoase.





**Grăsimile se regăsesc în:** măslini, avocado, nuci, migdale, semințe de susan, semințe de dovleac, ulei măslini, pește gras etc. Alimentele care conțin grăsimi mai puțin sănătoase și trebuie evitate sunt: produsele de patiserie și cofetărie din comerț, produsele semi-preparate, margarina, alimentele prăjite, alimentele de tip fast-food.

**Proteinile se găsesc din abundență în:** carne, pește, ouă, lactate (origine animală); cereale, orez, porumb, grâu; fasole, linte, năut, mazăre (origine vegetală) etc.





## *Apa este importantă?*

Apa este foarte importantă! Corpul uman conține 50-70% apă, aceasta fiind în raport invers cu cantitatea de grăsimi.

Cantitatea minimă de lichide/zi este de 1,5-2 litri. Apă găsim și în mâncare, adică în legume, fructe și chiar carne.



*Sportul* este de asemenea foarte important pentru sănătatea organismului nostru. Acesta întărește imunitatea, previne îmbolnăvirile, previne obezitatea, ajută la dezvoltarea corectă a musculaturii și întărește sistemul osos. Copiii între 5 și 17 ani ar trebui să facă sport organizat și adaptat, cel puțin 60 de minute pe zi, fără a forța articulațiile și a influența creșterea.

Astfel, nutrientii corecți și sportul sunt cei mai buni prieteni ai lui Mofturos, mâncarea 80% și sportul 20%. Nu greșim niciodată dacă mâncăm pește cu fasole verde sau spanac și facem în fiecare zi mișcarea care ne face plăcere!

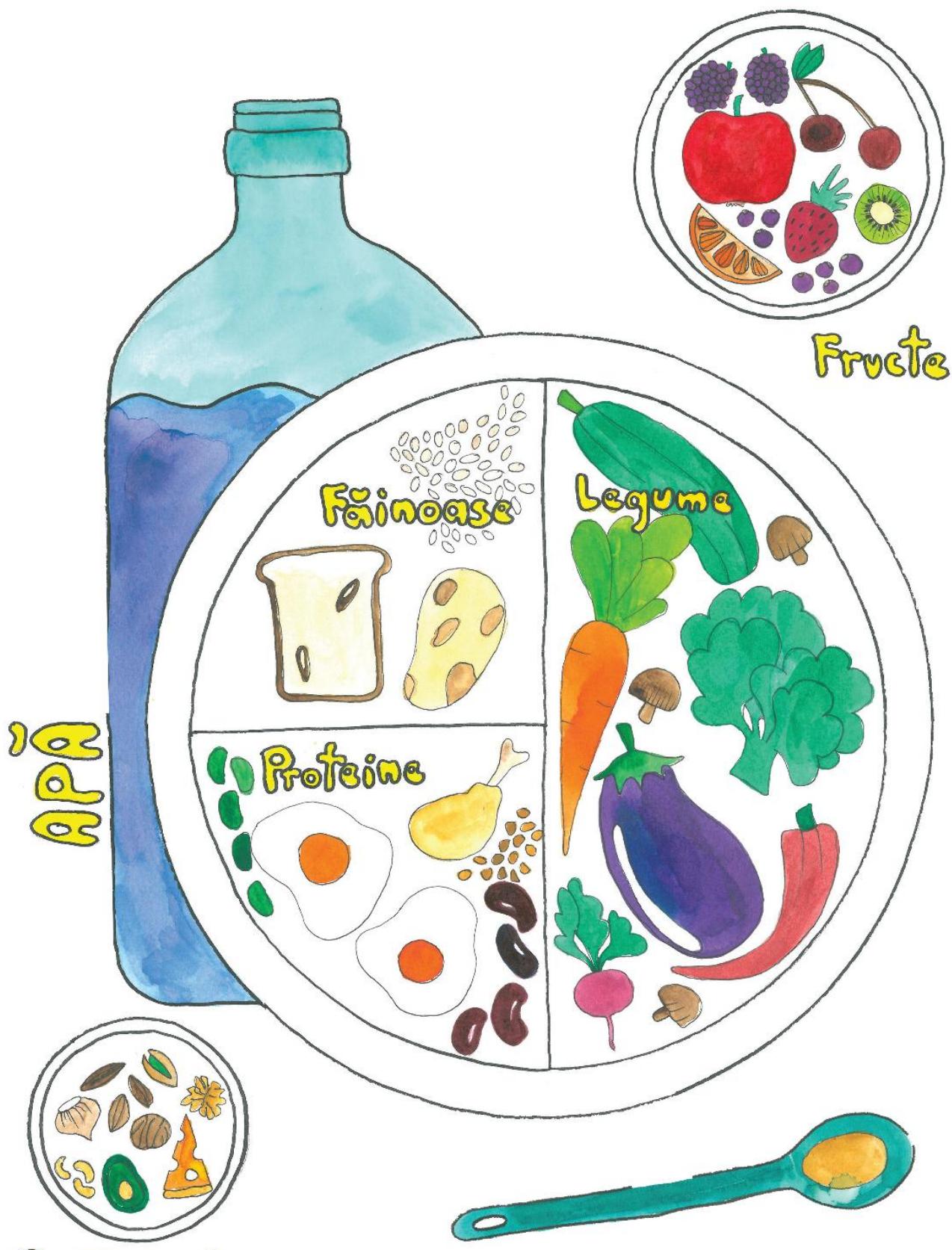


După atâtea informații aflate, Mofturos inventă Piramida Suntsănătos, pentru a ajuta cât mai mulți copii să afle secretele Ținutului Suntsănătos:

La baza piramidei Suntsănătos sunt cerealele integrale (făină de grâu integrală, fulgi de ovăz, orz, orez, paste integrale), produse bogate în fibre, fier și multe din vitaminele complexului B, fructele și legumele (sunt recomandate 3-5 porții/zi). Importanța lor este dată de conținutul în fibre, vitamina C, acid folic, potasiu;

- pe următoarea treaptă avem grupa proteinelor lactate (lapte integral sau semi - degresat, iaurturi, brânzeturi dulci sau telemea); datorită conținutului bogat în calciu, potasiu, vitamina D, se recomandă consumul a 2-3 porții/zi
- urmează grupa de proteine din carne, pește, ouă, legume uscate, leguminoase; acestea asigură un aport important de fier și zinc, pe lângă bogatul conținut în proteine; se recomandă consumul a 2 porții /zi;
- la vârful piramidei se află grăsimile și dulciurile - ele trebuie consumate ocazional, în porții cât mai mici.





**Grăsimi**  
**(nuci, alune, brânză)**

**Ulei / Unt / Semințe**

# ŞTIAI CĂ?

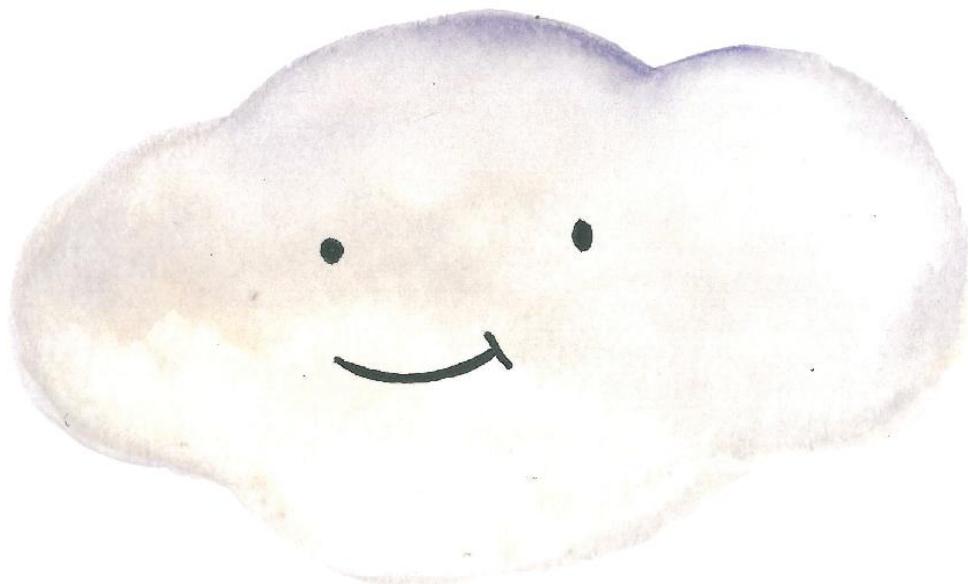
Un om mănâncă într-o viață aproape 50 de tone de mâncare?

Cea mai veche legumă folosită de om este varza?

Se consideră că banana este primul fruct plantat de om?

Pe parcursul întregii sale vieți, o singură văcuță dă peste 200.000 de pahare de lapte?

Cea mai veche dovedă a inventării supei datează din anul 6000 îC și era gătită din carne de hipopotam?



**Înghețata pe băț a fost inventată de un puști de 11 ani, în 1905?**

**Merele plutesc în apă deoarece un sfert din volumul lor este plin cu aer?**

**Mierea este singurul aliment care nu expiră niciodată?**



Care sunt legumele  
și fructele tale  
preferate?

Desenează-ți prietenii alimentari!



**Asociația Merci Charity Boutique** este o organizație nonprofit înființată în 2012, al cărei scop este accordarea de sprijin cauzelor umanitare, prin proiecte de sănătate mobilă și educație, având în prim plan copiii cu probleme medicale și sociale. Asociația deține două cabinete stomatologice mobile și pe termen lung are ca obiectiv crearea unei rețele de cabinete stomatologice mobile și promovarea soluțiilor de medicină mobilă. Website: [www.zanamerciluta.ro](http://www.zanamerciluta.ro)

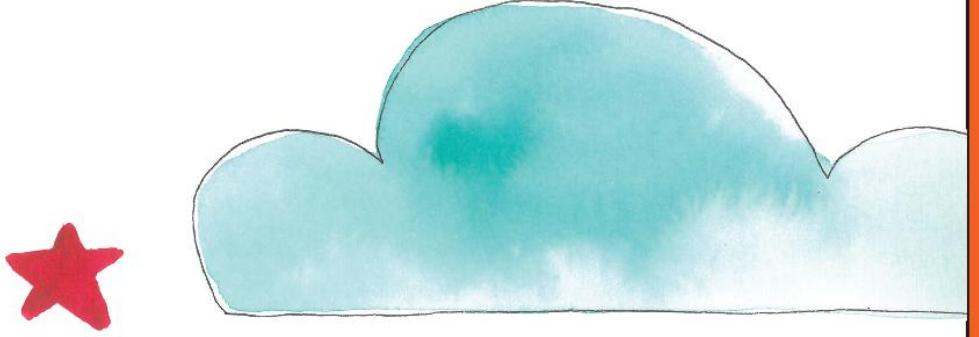


### *Surse:*

- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/>
- [https://www.edu.ro/sites/default/files/\\_fi%C8%99iere/\\_Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83din%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/_Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83din%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf)
- [http://eduforhealth.ssaiei.velahie.ro/pdf/Guideline%20Nutrition\\_ro.pdf](http://eduforhealth.ssaiei.velahie.ro/pdf/Guideline%20Nutrition_ro.pdf)
- [http://www.sfatulmedicului.ro/Nutritie-copililor/alimentatie-scolarului-si-a-prescolarului\\_16401](http://www.sfatulmedicului.ro/Nutritie-copililor/alimentatie-scolarului-si-a-prescolarului_16401)
- <https://www.scientia.ro/biologie/biologie/6215-diferenta-dintre-fructe-si-legume.html>
- <https://www.desprecopii.com/info-id-2363-nm-Alimentatia-sanatoasa-a-copilului.htm>
- <http://www.sets.ro/ro/mananc/stieti-ca-mananc/>
- <https://www.descopera.ro/dnews/15587387-zece-lucruri-pe-care-nu-le-stiai-despre-mancare>
- <https://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/morcovii-beneficii-pentru-dieta-si-sanatate-11481600>
- <https://doc.ro/dieta-si-sport/laptucile-scad-colesterolul-3-retete-delicioase-cu-laptuci>
- <https://www.doctorulzilei.ro/ce-rol-au-vitaminele-in-organism-si-in-ce-alimente-se-gasesc/>
- [http://www.sfatulmedicului.ro/Vitamine-si-minerale/mineralele-functii-si-beneficii\\_7562](http://www.sfatulmedicului.ro/Vitamine-si-minerale/mineralele-functii-si-beneficii_7562)
- <https://www.descopera.ro/dnews/10725012-chipsurile-de-cartofi-se-numara-printre-cei-mai-mari-dusmani-ai-sanatati>
- <https://doc.ro/colesterol/grasimi-tipuri-saturete-nesaturete-efecte>
- <http://www.nutritiepediatrica.ro>
- <https://senatate.bzi.ro/piramide-alimentelor-pentru-copii-51011>



**4+**  
ani



Pentru a face parte din grupul exploratorilor trebuie să îți alegi bine prietenii și alimentele pe care le consumi.

