

Pentru o viață
sănătoasă....



Mănâncă doar cât
ai nevoie

Folosește multe grăsimi vegetale
și mai puține grăsimi animale

Alege preparate
gătite la abur, pe grătar
sau coapte și nu pe
cele prăjite

Gustă înainte să
adaugi sare

Bea apă în
loc de suc

Alege pâinea
integrală

Folosește cât mai
puțin zahăr

Include 5 porții de
legume și fructe pe zi

Iesi cu colegii
la prânz în fiecare zi

Ce este FOOD?

Program de prevenire și combatere a obezității. **FOOD** este un parteneriat public-privat derulat în 10 țări din UE, care își propune să îmbunătățească calitatea nutritivă a meselor oferite în restaurante și să faciliteze alegerile sănătoase ale consumatorilor prin furnizarea de informații relevante și creșterea nivelului de conștientizare, utilizând ajutorul companiilor angajatoare.

Vino în comunitatea noastră

[Facebook Haila1laMasa](#)