

Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale  
Agenția Națională pentru Sănătate Publică Republica Moldova

# GHID

## PRIVIND ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ PENTRU PERSOANELE AFLATE ÎN REGIM DE CARANTINĂ SAU AUTOIZOLARE LA DOMICILIU

Recomandări pentru populația generală



Aprilie 2020, Chișinău

Autori: Ion ȘALARU, Natalia SILITRARI, Lilia ȚURCAN



Ghidul este elaborat în baza recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății, experienței internaționale de combatere a pandemiei de COVID-19 și recomandărilor Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale al Republicii Moldova. Ghidul este destinat persoanelor și familiilor aflate în regim de autoizolare la domiciliu. Dacă aveți întrebări, le puteți adresa autorilor la adresele de e-mail: [office@ansp.gov.md](mailto:office@ansp.gov.md) și [ion.salaru@ansp.md](mailto:ion.salaru@ansp.md)

Răspândirea rapidă a pandemiei COVID-19 a impus luarea unor decizii neordinare, destul de drastice și restrictive în multe țări, iar implementarea măsurilor de aflare în carantină sau de autoizolare la domiciliu este vitală pentru prevenirea răspândirii bolii și redresarea situației pandemice create.

În asemenea condiții, când majoritatea populației este limitată să iasă din casele lor, iar autoizolarea poate genera stări de anxietate ce pot afecta sănătate mintală, alimentația sănătoasă, activitatea fizică zilnică și tehnicile de relaxare sunt instrumente valoroase pentru a-i ajuta pe oameni să-și mențină un mod de viață activ și sănătos pe perioada de pandemie.

„Mâncăm ca să trăim, nu trăim ca să mâncăm” - este un proverb cât se poate de adevărat, pe care trebuie să-l completăm astăzi cu fraza: „mâncăm ca să fim sănătoși”.

O nutriție sănătoasă este crucială în menținerea sănătății, totodată regimul de carantină și autoizolare la domiciliu poate condiționa o alimentație în exces, mai ales a alimentelor intense (ultra) procesate, cu conținut mare de zahăr, sare și grăsimi.

Astfel de modificări ai comportamentului alimentar, în combinație cu sedentarismul și un regim de activitate fizică redusă pe perioada de autoizolare, pot avea efecte negative și de lungă durată asupra sănătății fizice, mentale și a bunăstării generale a populației. Este demonstrat științific că exercițiile stimulează sistemul nostru imun, fapt foarte important în prevenirea infecției cu coronavirus.

În acest context, venim cu recomandări pentru a ajuta populația să facă alegeri corecte pentru o nutriție sănătoasă și să integreze modalități simple și sigure de activitate fizică într-un spațiu limitat pentru a rămâne sănătoși pe toată durata de urgență generată de infecția cu COVID-19.

Acest set de recomandări conține sfaturi generale pentru populație privind principiile cheie a unei nutriții echilibrate și siguranței alimentare, inclusiv, privind alegerea și procurarea inteligentă a produselor alimentare, gătitul acasă, prevenirea risipei de alimente, dar și sugestii pentru exerciții fizice ce pot fi realizate în spații limitate etc.

# CUM SĂ NE ALIMENTĂM SĂNĂTOS ÎN CONDIȚIILE DE IZOLARE LA DOMICILIU PE PERIOADA PANDEMIE COVID-19?

**Pentru a preveni alimentația în exces și a evita risipa de alimente**



## **Faceți un plan înainte de a merge la cumpărături și procurați doar ceea de ce aveți nevoie**

Procurați doar ceea de ce aveți nevoie, luând în vedere preferințele familiei dumneavoastră și necesitățile pentru o perioadă scurtă de timp (maximum pe 4-5 zile), astfel, veți puteți evita risipa de alimente și permite altor persoane să acceseze alimentele de care au nevoie.

În multe țări s-a observat fenomenul de cumpărare excesivă a produselor alimentare. Acest comportament poate avea consecințe negative, precum este consumul excesiv de alimente, distribuție inegală a produselor și perturbări în lanțul de comerț cu alimente cauzat de cumpărături excesive generate de panică, dar și dificultăți la găsirea unor produse.



## **Fiți strategici în alegerea ingredientelor și prepararea bucatelor**

Optați pentru ingrediente proaspete și cele care au o durată de valabilitate mai scurtă. Dacă produsele proaspete, în special fructele, legumele, produsele lactate, peștele sunt disponibile, acordați prioritate acestor alimente. Fructele și legumele congelate - sunt alternative excelente, deoarece nu-și pierd din valoarea nutritivă, sunt accesibile, sunt diverse și pot fi păstrate un timp mai îndelungat. Legumele proaspete pot fi folosi pentru a găti mai multa supă, tocănițe sau alte feluri de mâncare și care le va prelungi valabilitatea și va oferi opțiuni alimentare pentru mai multe zile. Unele feluri de mâncare gătită pot fi congelate și apoi reîncălzite rapid pentru consum.

Când nu sunt disponibile produse proaspete sau congelate, puteți apela la multe alternative sănătoase cu depozitare și preparare ușoare.

Conservele de fasole, boabe și mazăre, care oferă substanțe nutritive din abundență, pot fi depozitate timp de luni și chiar ani și pot fi gătite în multe feluri. Conservele de casă din legume sunt și ele o alternativă bună, atunci când au fost preparate în mod sigur. Legumele conservate, precum tomatele, tind să rețină o cantitate mai redusă de vitamine, spre deosebire de legumele proaspete, dar sunt o variantă de rezervă foarte bună atunci când nu sunt disponibile în forma proaspătă sau congelată.



## Gătiți acasă

În condițiile, când localurile de alimentație publică sunt închise, profitați de timpul liber pentru a găti gustos și sănătos în condiții casnice, implicând în acest proces și membrii familiei. Dacă nu aveți experiența în arta gătitului, puteți suna rudele sau cunoștințele pentru a-i întreba de

rețete preferate și testate și a-i ruga să va consulte la gătit. Iar în mediu online puteți accesa diferite rețete sănătoase și delicioase. Profitați de această oportunitate și experimentați cu ingrediente accesibile, totodată ținând cont de principiile pentru o nutriție sănătoasă.

### IMPORTANT:

**Atunci când pregătiți bucatele, urmați practicile bune de igienă personală, de manipulare și prelucrare a produselor alimentare.**

## PRINCIPIILE-CHEIE DE SIGURANȚĂ A ALIMENTELOR INCLUD:

**Spălarea mâinilor** - spălați-vă bine mâinile cu săpun și apă cel puțin 20 de secunde înainte de a pregăti orice fel de mâncare. Asigurați-vă că și copiii dvs. vă urmează exemplul.

**Separarea produselor crude de bucatele gătite,** în special carnea crudă și peștele de produsele proaspete, gătite sau bucatele pentru alimentația copiilor mici; folosiți tocătoare separate pentru carne și pește nepreparate.

**Spălarea minuțioasă a legumelor și fructelor.**

**Spălarea bucătăriei și a ustensilelor** cu apă caldă sau fierbinte, cu adaos de bicarbonat de sodiu (sodă de mâncare).

**Prepararea termică adecvată a bucatelor,** în special a cărnii - temperatura la gătit de >70 C minim 30 minute la fiecare jumate kilogram de carne. Păstrarea alimentelor la temperaturi sigure - verificați că temperatura în frigider să fie între 2 și 60 C; utilizarea apei potabile din surse sigure pentru băut și prepararea bucatelor. Dacă nu sunteți sigur de calitatea apei, fierbeți apa cel puțin 10 minute și lăsați să se răcească, după care o puteți consuma.

## Pentru a adopta un comportament alimentar sănătos:



### Fiți conștienți la dimensiunile porțiilor

Când stați acasă o perioadă mai îndelungată cu activități limitate, monotone, există riscul de alimentație în exces, inclusiv cu produse nesănătoase. Respectați regimul obișnuit de alimentație – 3 mese principale, la aceeași oră, în

cantități moderate. Nu serviți porții suplimentare de mâncare și nu puneți mâncarea suplimentară pe masă. Încercați să vă stabiliți un mod normal de alimentare și să evitați mai multe feluri de gustări la masă, în special, din cele ambalate și procesate.



### Optați pentru alimentele bogate în fibre

Fibrele contribuie la un sistem digestiv sănătos și oferă o senzație prelungită de saturație, ceea ce ajută la prevenirea alimentației în exces. Pentru a asigura un aport adecvat de fibre, includeți în meniul zilnic alimente

integrale, legume și fructe proaspete sau congelate, ovăsul, pastele și produsele de panificație din făină integrală, orezul integral, cerealele fără adăsură de zahăr și aditivi etc.



### Limitați aportul de sare

Fiți precauți la consumul alimentelor procesate, conservate, a semifabricatelor congelate. Aceste alimente conțin cantități sporite de sare. Organizația Mondială a Sănătății recomandă consumul sub 5 g de sare pe zi din toate sursele (sare de masă, adăugată la gătit sau în timpul mesei, dar și sare ce se conține în alimentele cumpărate).

Acordați prioritate alimentelor cu conținut redus de sare. Dacă ați ales să consumați produse conservate procurate de la magazin (legume,

pește carne etc.) – citiți cu atenție eticheta și alegeți produsul cu conținut redus de sare și conservanți, după posibilitate clătiți conținutul, pentru a spăla surplusul de sare. Evitați să adăugați sare în bucatele gătitе și nu țineți solnița pe masă. Ca să mișcorați necesitatea de sare și îmbunătățiți gustul bucatelor, adăugați ierburi proaspete sau uscate pentru un plus de aromă. Evitați consumul excesiv de condimente de tip ketchup, maioneză sau sosuri preparate industrial – acestea conțin în jur de 0,3 g de sare, dar și 4 g de zahăr în fiecare linguriță!

Cumpărați și folosiți la gătit doar sare iodată. Iodul din sarea iodată acoperă necesitățile nutriționale zilnice, atât pentru adulți, cât și pentru copii. În Republica Moldova, pâinea

fabricată industrial este încă o sursă bună de iod, deoarece o bună parte din aceasta este produsă cu adaos de sare iodată.



### Limitați aportul de zahăr

Reduceți la minimum consumul de alimente ultra-procesate și zaharoase (de ex. biscuiți, musli, cereale zaharoase, prăjituri, băuturi carbogazoase, sucuri de fructe din concentrate etc.). Limitați aportul de zahăr: se recomandă de consumat nu mai mult de 5 lingurițe de zahăr rase sau 25 g pe zi. Înlocuiți dulciurile cu fructe proaspete sau congelate. Verificați etichetele produselor

alimentare ca să știți cantitatea de zahar și nu procurați produsele care au cantitate mare de zahăr. Se recomandă de limitat cantitatea sau de evitat adăugarea zahărului sau a mierii în alimentația copiilor și în băuturile consumate de ei (ceai, cafea).

<https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-serving-sizes>



### Limitați aportul de grăsimi, îndeosebi de grăsimi trans (hidrogenate)

OMS recomandă ca **doar 30% din consumul total de energie să provină din grăsimi, dintre care, cel mult 10% să provină din grăsimile saturate** (nesănătoase, provenite din grăsimi solide, ca cea de porc). În acest context, se recomandă:

- **alegerea metodelor de gătit care nu necesită utilizarea grăsimilor** sau în cantități reduse, cum ar fi: pregătirea la aburi, coacerea, fiertul, prepararea la grătar;
- **evitați** pe cât e posibil **consumul de produse cu conținut de grăsimi trans**; citiți etichetele nutriționale pentru a vă asigura că uleiurile hidrogenate nu sunt enumerate în ingrediente și evitați

alimente procesate și prăjite, cum ar fi gogoși, biscuiți, plăcinte, fursecuri, prăjiturile, torturi, spread-uri, chips-uri etc.;

- **reduceți consumul de grăsimi saturate:** limitați carnea roșie și grasă, scoateți excesul de grăsime și pielea de pe carnea de pasăre etc.;
- **folosiți cantități mici**, doar 3-4 lingurițe de uleiuri vegetale pe zi, pentru prepararea bucatelor și în calitate de dressing-uri pentru salate;
- **optați pentru grăsimi nesaturate** (sănătoase), bogate în Omega 3 - din pește, uleiuri vegetale, semințe, nuci, ouă etc.



## Hidratați-vă regulat

O hidratare bună este crucială pentru o sănătate optimă. Consumați minim 1,5-2 litri de apă pe zi. Apa potabilă sigură este cea mai sănătoasă opțiune pentru hidratare. Evitați băuturile îndulcite pentru a reduce aportul de zahăr și excesul de calorii. Pentru ai da un plus de gust și savoare băuturii preferate, se pot adăuga fructe

(pomușoare de pădure) proaspete sau congelate, ierburi aromatice (mentă, lavandă sau rozmarin): fructe de pădure sau felii de citrice, precum și castraveți. Evitați să consumați în cantități mari cafeaua, ceaiul tare, băuturile îndulcite și cafeinizate - acestea pot duce la deshidratare și pot afecta negativ somnul.



## Evitați sau reduceți la minimum consumul de alcool

Alcoolul slăbește imunitatea, astfel se reduce capacitatea organismului de a face față infecțiilor, inclusiv la COVID-19. De asemenea, contribuie la creșterea simptomelor de depresie, anxietate, a fricii și panicii - simptome ce se pot intensifica în timpul autoizolării.

Se recomandă evitarea alcoolului în general, dar mai cu seamă, atunci când suntem în carantină, deoarece fiind substanță psihoactivă, alcoolul afectează capacitatea de luare a deciziilor, te face mai vulnerabil la riscuri cum ar fi: traume, răni, violență.



## Profitați de opțiunile de livrare a alimentelor la domiciliu, disponibile în unele localități, dar respectând condițiile de inofensivitatea și siguranța a alimentelor la prepararea, păstrare și livrare

Deși bucatele găsite acasă ar trebui să fie prioritare, unele cafenele și restaurante prestează servicii de livrare la domiciliu a preparatelor gata. Unele

oferte includ opțiuni „fără contact”, prin plăți electronice și livrări în care nu este necesară interacțiunea umană, sprijinind astfel măsurile de carantină și autoizolare.

### IMPORTANT:

#### **Produsele și bucatele livrate trebuie să fie inofensive, ceea ce presupune:**

- respectarea regulilor sanitaro-igienice la toate etapele de pregătire a bucatelor (calitatea materiei prime, modul de preparare, condițiile de păstrare și transportare)
- livrarea și transportarea la temperaturi sigure (sub 5 °C sau peste 60 °C)



**Alegeți bucatele sănătoase, de exemplu: salate proaspete, pește, carne la grătar sau coaptă, deserturi din fructe cu conținut redus de zahăr etc.**



### Fiți solidari

Evitați cumpărarea din panică și gătiți mâncarea acasă. Acolo unde este posibil și în siguranță, ajutați-i pe cei vulnerabili cu achizițiile de produse

alimentare. Unde e posibil, cumpărați produse locale și sprijiniți producătorii și vânzătorii locali de produse alimentare.



### Savurați mesele în sânul familiei

Măsurile restrictive impuse de autorități asociate cu pandemia de COVID-19 au făcut ca multe familii să-și petreacă mai mult timp împreună, izolați la domiciliu, ceea ce oferă noi oportunități de a savura luarea meselor împreună. Acest fapt fiind o oportunitate importantă pentru părinți de a fi un exemplu pentru copii în adoptarea unui mod de viață sănătos. De asemenea, este un prilej minunat de a implica și învăța copii să gătească bucate delicioase și sănătoase și de ai învăța să respecte igiena personală și siguranța alimentelor - abilități importante pentru viața de adult.

Alcătuieți un meniu alimentar diversificat, echilibrat și sănătos, pentru durata unei săptămâni, în baza preferințelor alimentare ale familiei și a alimentelor disponibile. Principiile ce stau la baza unui mod de viață sănătos și o nutriție echilibrată sunt bine-cunoscute:

- Consum redus de zahăr, sare și grăsimi.
- Sporirea consumului de fructe și legume.
- Aportul necesar de apă.
- Zero sau minimum consum de alcool.
- Activitate fizică sistematică.

**Țineți minte ca dietele nesănătoase, care conduc la supraponderabilitate și obezitate, sunt principala cauză a bolilor netransmisibile, inclusiv diabet, boli de inimă, cancer și boli respiratorii cronice. Persoanele cu boli cronice au un risc sporit de a se îmbolnăvi grav de COVID-19.**



---

## Nu există alimente miraculoase

---

Dat fiind sentimentul de frică și incertitudini, este firesc să fi ispitit de istorii despre diferite alimente miraculoase. Nu există, însă, alimente, băuturi sau modele alimentare care ne-ar proteja sau vindeca de infecția prin COVID-19. Doar alimentația rațională și sănătoasă ne poate oferi stare de sănătate bună și imunitate puternică.

Unele alimente, fiind cu conținut sporit de anumite vitamine și microelemente, contribuie la un statut de imunitate adecvat. Zarzaturile, precum varza, pătrunjelul, ceapa, ardeiul gras, spanacul, țelina, fasolea, merele sunt bogate în fier și acid folic, dar și vitamina C. Pâinea fortificată fabricată în Republica Moldova de producătorii de bază conține fier și acid folic adăugate și poate fi

consumată de toate grupurile de vârstă. Ficatul de vită, ouăle și peștele de mare sunt bogate în vitamina A și D, iar lactatele sunt bogate în calciu. Aceste vitamine și minerale sunt esențiale unei imunități adecvate și pot fi ușor folosite la gătit.

Suplimentele medicale, precum pastile de vitamina D, calciu, fier sau acid folic, sunt deseori prescrise de medic copiilor mici, femeilor gravide și celor care alăptează, așa cum în Republica Moldova avem rate sporite de anemii (insuficiență de fier) dar și deficiență de vitamina D, atât la copii cât și la adulți. Dacă dvs. sau copilul dvs. aveți prescriere, e bine să vă asigurați că doza prescrisă de medic este urmărită zilnic. Aportul de vitamine și minerale din suplimente vor contribui unui statut de imunitate adecvată.

## Recomandări pentru alegerea inteligentă a produselor alimentare

În perioada de carantină și izolare la domiciliu, condiționată de pandemia COVID-19, când este restricționată deplasarea în locurile publice și sunt închise piețele de produse alimentare, cu excepția celor angro și a magazinelor, venim cu recomandări pentru alegerea și procurarea inteligentă a produselor alimentare sănătoase cu un termen de valabilitate mai îndelungat și totodată accesibile. Puteți utiliza această listă, ca inspirație, atunci când planificați să faceți cumpărături.

### Fructele și legumele proaspete care pot fi păstrate timp mai îndelungat

OMS recomandă consumul a minimum 400 g (adică 5 porții) de fructe și legume pe zi. Optați pentru fructele cu coajă și cu o consistență mai tare, cum ar fi merele, perele, citricele care sunt accesibile și constituie opțiuni sănătoase și delicioase pentru gustări, deserturi, băuturi atât pentru copii, cât și pentru adulți. Optați pentru legumele precum: morcovii, sfecla, varza, broccoli, conopidă, dovleac, ridiche neagră, nap, praz acestea sunt relativ neperisabile și pot fi păstrate timp mai îndelungat.



### Fructele și legumele congelate



Toate fructele congelate sunt opțiuni sănătoase, deoarece nu-și pierd din conținutul de fibre și vitamine și sunt accesibile în orice sezon. Aceste produse pot fi adăugate în sucuri, smoothie-uri sau terciuri sau consumate cu iaurt, chefir etc. după decongelare. Legumele congelate sunt hrănitoare, se pregătesc rapid și nu cedează celor proaspete după conținutul nutritiv. În vânzare sunt disponibile mix-uri de legume congelate care ușor pot fi preparate ca bucate aparte sau în componența supelor.

## **Boboasele uscate sau conservate**

---

Fasolea, năutul, linte, mazărea și alte legume sunt surse bogate în proteine vegetale, fibre, vitamine și minerale. Acestea pot fi utilizate pentru tocănițe, supe, salate. De asemenea, prețul este accesibil și pot fi păstrate un timp mai îndelungat.



## **Cerealele integrale**

---



Orezul integral, pastele făinoase, ovăsul, hrișcă și alte cereale integrale sunt opțiunile ideale pentru diversificarea meniului, deoarece perioada de valabilitate a lor este lungă, pot fi preparate cu ușurință și contribuie la aportul necesar de carbohidrați complecși, fibre și proteina de origine vegetală.

Tuberculele ce conțin amidon (cartofii și cartofii dulci) sunt surse de carbohidrați complecși, dar trebuie consumate în cantități limitate și în mod ideal, acestea ar trebui să fie coapte, fierte sau preparate la aburi.

## **Fructele uscate, nucile și semințele**

---

Aceste produse nesărate și neîndulcite pot fi consumate în calitate de gustări sănătoase sau adăugate în terciuri, salate și alte bucate. Sunt o sursă bogată în proteine, grăsimi nesaturate, ce menține starea de sațietate timp îndelungat.



## Ouăle

Ouăle sunt o sursă bogată de proteine și nutrienți importanți pentru o alimentație sănătoasă. Optează pentru modul de preparare prin fierbere în diverse feluri, decât prăjitul.



## Legumele conservate



Legumele conservate, cum ar fi: ciupercile, porumbul, mazărea, roșiile, mazărea și fasolea verde etc. sunt alternativele accesibile legumelor proaspete, deoarece pot fi ușor de gătit, procurate în orice perioada a anului nu doar în sezon, au un termen de valabilitate mai mare și sunt o alternativă de a asigura un aport suficient de legume. Important este să alegeți produsele cu conținut redus de sare și conservanți.

## Conservele din pește

Tonul, sardinele și alte soiuri de pește conservate sunt surse bune de proteine și grăsimi sănătoase. Acestea pot fi utilizate în salate, paste sau supe. Optați pentru peștele conservat în sucul propriu cu conținut redus de sare, evitați conservele în ulei sau saramură.



## CUM PUTEM MÂNCA SĂNĂTOS ÎN CARANTINĂ?

Necesarul de energie pe zi depinde de vârstă, intensitatea activității fizice, sex, starea de sănătate etc. Pentru un bărbat adult, sănătos cu intensitate fizică moderată, necesarul de energie variază între 2000-2500 kcal, pentru femei – 1800-2000 kcal. Dacă persoanele intenționează să scadă din kilogramele în plus, atunci necesarul în energie variază de la 1300-1500 kcal pe zi.

Pentru a ști conținutul de calorii într-un produs alimentar (de obicei, exprimată la 100 de grame de produs), puteți citi atent eticheta

produsului, dar și verifica conținutul caloric folosind surse de informații online care prezintă calculatoare de calorii. La moment, în Republica Moldova nu avem un calculator de calorii online aprobat, dar sunt mai multe surse online în spațiul online, de exemplu, din România și la care puteți apela.

În situația de izolare la domiciliu, când tentația de a deschide frigiderul de mai multe ori pe zi este foarte mare și deseori dorim ceva „bunișor”, totodată nu de dorim kilograme în plus trebuie să respectăm următoarele sfaturi:

**1**

Respectăm un regim de 3 mese principale pe zi (dejun, prânz, cină) și 2 gustări alcătuite din: 50 gr de orice fel de nuci și semințe sau 50 gr de fructe uscate sau 200 gr de fructe proaspete, sau 100 ml de produse acido-lactice (iaurt, chefir, brânză proaspătă, lapte acru, aïran etc.).

**2**

Mâncăm la aceeași oră în cantități mici – în jur de 200-350 gr la o masă.

**3**

Consumăm 1,5-2 litri de apă potabilă.

**4**

Facem mișcare de cel puțin 60 min pe zi.

## Micul dejun

**Prima masă a zilei e foarte importantă, pentru că ea ne furnizează energia necesară unei zile de muncă. Un mic dejun sănătos poate conține:**

- fructe și legume proaspete: 100-150 gr
- 1 ou fiert sau 2 linguri de unt de arahide sau 40 gr de carne ușoară sau pește - toate bogate în proteine
- cereale nezaharisite, integrale sau lactate - 1 pahar de lapte sau iaurt sau brânză moale sau tare (pentru adulți e suficientă cantitatea de 3 felii subțiri)

Este recomandabil ca la micul dejun să se consume mai multe vitamine și minerale și mai puține grăsimi. Prima masă a zilei trebuie să fie variată, să conțină atât carbohidrați, cât și proteine. Această combinație ne oferă

vitalitate și îndepărtează senzația de foame pentru mult timp.

Unele din alimentele pe care ar trebui să le evităm la micul dejun sunt briosele, gogoșile, produsele de fast food.

## Prânzul

**Un prânz sănătos înseamnă, de fapt, porția de vitalitate necesară întregii zile.**

Un prânz sănătos ar trebui să conțină:

- 1/4 de platou de proteine din carne de porc, vită, pui sau pește (de apă dulce - șalău, crap etc. sau de mare - sardine, ton sau macrou)
- 1/4 de platou de carbohidrați din cartofi, pâine, paste făinoase, boboase sau orez (**aproximativ, 70 gr de produs în formă uscată, înainte de preparare**)
- 2/4 de platou de zarzavaturi proaspete, fierte, înăbușite sau slab prăjite (**200 gr**)

## Cina

Cina nu trebuie să fie grea, bucatele ușor de gătit și pentru prepararea cinei trebuie să ținem cont de unele sfaturi și să folosim legume proaspete sau preparate, carne degresată sau pește și adaos de uleiuri naturale lichide.

Dacă preferați să serviți desert, acesta va fi mai sănătos dacă va conține fructe și pomușoare înghețate, proaspete sau uscate, cacao (fie 100% naturală ca băutura să fie în formă de ciocolată cu conținut de 70% cacao) și nuci sau semințe uscate.

## Sfaturi pentru alăptarea copiilor

Laptele matern este un aliment de bază pentru copiii cu vârste cuprinse între 0 și 24 de luni. Alăptarea protejează nou-născuții împotriva îmbolnăvirii și, de asemenea, ajută la protejarea lor de-a lungul copilăriei. Alăptarea este deosebit de eficientă împotriva bolilor infecțioase, deoarece întărește sistemul imunitar în mod direct transferând anticorpi de la mamă la nou-născut.

Femeile infectate cu COVID-19 pot și trebuie să continue alăptarea. Totuși, ele trebuie să respecte igiena respiratorie în timpul alăptării – să poarte o mască; să își spele mâinile înainte și după ce au atins copilul; și să dezinfecteze în mod periodic suprafețele pe care le-au atins. Dacă se simt mult prea rău pentru a continua alăptarea din cauza virusului sau a altor complicații, mamele trebuie să fie susținute pentru a le putea oferi nou-născuților lapte matern, în orice mod posibil. Îmbolnăvirea mamei cu COVID-19 nu este un motiv de a stopa alăptarea la sân. Puteți continua alăptarea

prin mai multe metode, inclusiv, dacă scurgeți, cu regularitate laptele, fie manual, fie cu ajutorul aparatului de scurs, așa ca bebelușul să fie hrănit, precum are nevoie, de către alt adult din familie. Puteți asigura lapte matern de la o altă mamă care alăptează (doica). Nu recurgeți la lapte artificial (formule de substituenți artificiali de lapte matern) – acestea sunt inferioare laptelui matern și sunt administrate nou-născuților doar ca excepție. Toți nou-născuții în vârstă de 0- 6 luni trebuie să fie alăptați EXCLUSIV doar cu lapte matern, așa cum laptele matern reprezintă cea mai bună și naturală alimentație pentru ei. Copii cu vârsta de 6-12 luni trebuie să primească lapte matern împreună cu alte alimente, conform recomandărilor.

Pentru detalii, consultați Ghidul privind nutriția în perioada pre-concepțională, sarcină și alăptare, aprobat prin Ordinul Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale nr. 749 din 15 iunie 2018 (on-line la [www.prosanatate.md](http://www.prosanatate.md))

## Surse online pentru rețete și recomandări

Explorați mediul online pentru a accesa rețete sănătoase și delicioase, inclusiv și sfaturi de la nutriționiști cu renume. Consultați surse de informații de încredere, cum ar fi paginile online ale Ministerului Sănătății, Muncii, și Protecției Sociale al Republicii Moldova, Organizația Mondială a Sănătății, Organizația Agriculturii și Alimentelor și Fondul Națiunilor Unite pentru Copii.

Chiar dacă în Republica Moldova nu avem încă un ghid unificat de alimentație sănătoasă, există ghiduri internaționale, precum este cel publicat de către OMS (în limba engleză) și alte ghiduri naționale, precum Ghidul pentru alimentația sănătoasă publicat de către Societatea de Nutriție din România.



# FIȚI ACTIVI ÎN PERIOADA DE IZOLARE LA DOMICILIU

**Aceste sfaturi nu înlocuiesc recomandările medicale în cazul unor probleme de sănătate.**

OMS recomandă 150 de minute de intensitate moderată sau 75 minute de activitate fizică cu intensitate sporită pe săptămână pentru adulți sau o combinație a ambelor. OMS recomandă 60 de minute de activitate fizică intensivă pentru copii și adolescenți. Aceste recomandări pot fi realizate la domiciliu, fără echipament sportiv special și în spații restrânse. Urmăți aceste sfaturi pentru a fi activi și a reduce comportamentul sedentar în timp ce stați acasă și lucrați de la distanță sau sunteți în regim de autoizolare.

## Ce trebuie să faceți?



### Faceți scurte pauze active în timpul zilei

- Practicați dansul, jocurile active cu copiii, treburile casnice precum: curățenia încăperilor, gătitul, spălatul veselei, grădinaritul – toate sunt mijloace eficiente pentru a te menține în formă activă zilnic.
- Faceți împreună cu membrii familiei pauze active de cel puțin 10 min câteva ori pe zi, cu practicarea unor exerciții fizice simple.



### Urmăți lecții de exerciții online

Profitați de diversitatea orelor de fitness și de exerciții în mediu online. Exerciții fizice simple, fără utilizarea echipamentelor speciale, pot fi găsite gratuit pe diferite platforme (YouTube, Facebook etc.) sau pot fi descărcate

ca aplicații pentru telefonul mobil. Dacă nu aveți experiență în efectuarea unor exerciții, fiți prudenți și conștienți în propriile forțe și începeți de la exerciții mai simple.



## Plimbările

Chiar și în spații limitate, mersul pe jos sau mersul pe loc vă poate ajuta să fiți activi. Dacă decideți să ieșiți afară la plimbare sau să faceți exerciții fizice:

- nu mergeți departe de casă (în ograda blocului de locuit sau nu mai departe de 50 m de la bloc);
- asigurați-vă că spațiile nu sunt aglomerate, mențineți cel puțin o distanță de 1 metru față de alte persoane;
- supravegheați copii să nu atingă și suprafețele de la terenurile de joacă sau de sport;
- spălați-vă pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde, sau dezinfecțați-le cu soluție ce conține alcool, atunci când reveniți acasă.



## Ridicați-vă cât mai des de pe scaun

- E important să ne ridicăm măcar o dată la fiecare 30 de minute.
- Urcatul scărilor e recomandat pentru inimă, plămâni și mușchii picioarelor. Dacă acestea nu sunt în locuință, simulați urcarea și coborârea pe scări, utilizând diferite obiecte disponibile (scaun mic, cărți, suport de lemn etc.)
- Dacă primiți un apel telefonic, atunci plimbarea prin casă în timpul unei conversații va fi mai utilă decât să stați așezat sau culcat.
- Limitați strict durata de timp la care copiii și adolescenții stau la calculator - nu lăsați copiii să stea în fața calculatorului mai mult de 2 ore pe zi. Angajați copii în treburile casnice și asigurați-vă că vă acorda ajutor la gătit, spălat rufe și vase, curățenie, grădinărit, sport etc.



## Relaxați-vă

- Petreceți timpul liber cu activități care dezvoltă abilități cognitive - citirea cărților, jocuri de masă sau puzzle-uri.
- Meditația și respirația profundă vă poate ajuta să fiți calmi și să reduceți stările de stres și anxietate.

# Set de exerciții simple pe care le puteți face la domiciliu, fără echipament sportiv special și într-un spațiu restrâns

## Exercițiul 1. Mersul pe loc

Este un exercițiu de încălzire. Stați în picioare și ridicați pe rând genunchii sub un unghi de 90 grade de la podea. Dacă doriți să măriți intensitatea, majorați viteza exercițiului în funcție de preferințe, pentru a spori bătăile inimii. Repetați exercițiul timp de 1 minut.



## Exercițiul 2. Fandări în spate

Poziția inițială este stând în picioare, cu coloana vertebrală dreapta și picioarele lateral. Faceți un pas mare în spate cu piciorul drept în timp ce îndoiți genunchiul piciorului stâng la un unghi de 90 de grade. Piciorul drept trebuie să fie dus suficient de mult în spate și îndoit la distanță de 2-3 cm de podea. Sprijiniți-vă cu călcâiul stâng în podea pentru a reveni la poziția inițială și repetați mișcarea cu celălalt picior. Repetați exercițiul de 15 ori pentru fiecare picior. Antrenează bine picioarele, spatele și fesele.



## Exercițiul 3. Genuflexiuni

Stați în picioare cu picioarele lateral și mâinile în solduri. Faceți așezări și îndoiți genunchii la 90 de grade, păstrând talpa piciorului pe podea. Îndoiți și întindeți picioarele. Efectuați acest exercițiu de 10-15 ori (sau mai mult), odihniți-vă timp de 30 de secunde și repetați încă de 5 ori. Acest exercițiu vă întărește picioarele și fesele.



#### Exercițiul 4. „Scândura” pe antebrațe

Stați în poziția de flotare și sprijiniți corpul pe vârfurile picioarelor și coatelor, încercând să mențineți o poziție dreaptă la fel ca o scândură. Pentru început, încercați să stați în această poziție timp de 15 de secunde, a câte trei seturi, urmând să majorați timpul până la 30 de secunde. Repetați acest exercițiu de 5 ori. Este excelent pentru întărirea mușchilor abdominali, dar și pe cei ai brațelor și a întregii părți superioare a corpului.



#### Exercițiul 5. Abdomene „foarfeca”

Stați întinși pe podea, cu mâinile sub cap și picioarele ridicate la un unghi de 90 de grade. Ridicați ușor umerii, încordând abdomenul. Din această poziție, realizați o mișcare de foarfecă cu picioarele (cotul stâng - genunchiul drept și genunchiul stâng - cotul drept), numărând 15 mișcări. Coborâți picioarele la un unghi de 60 de grade față de podea și repetați mișcărilor. Apoi, coborâți picioarele la un unghi de 45 de grade și executați aceeași mișcare de 15 ori. Repetați setul de 3 ori. Este un exercițiu perfect pentru abdomen picioare și brațe.



#### Exercițiul 6. Săriturile

Deși sunt extrem de simple, aceste exerciții sunt valoroase, pentru că accelerează pulsul și bătăile inimii. Stați în picioare în poziție dreaptă cu brațele de-a lungul corpului. Începeți să săriți în sus, îndepărtând picioarele lateral în timp ce ridicați brațele deasupra capului. Repetați această mișcare 60 de sec de 5 ori cu pauză a câte 15 sec.



## Exercițiul 7. Podul

Poziția inițială este culcat pe spate, cu brațele de-a lungul corpului corp, picioarele îndoite de la genunchi. În timpul inhalării aerului în piept, ridicați partea inferioară a spatelui cât mai înalt posibil. La expirație reveniți în poziția inițială. Repetați acest exercițiu de 15-20 ori sau mai mult, făcând mici pauze de 10-15 sec. Este ideal pentru antrenarea mușchilor abdominali, spate, umeri, gât și șolduri.



## Exercițiul 8. Flotările

Flotările se numără printre cele mai populare exerciții, pe care le-am efectuat încă la școală. Flotările sunt și eficiente atunci când sunt executate corect. Contrar opiniei celor mai mulți practicanți de fitness și ușurinței aparente a executării lor, flotările nu sunt un exercițiu pe care începătorii să-l poată efectua cu prea mare ușurință. Cu toate acestea, tehnica executării corecte a flotărilor poate fi învățată de oricine. Foarte puține sunt exercițiile care solicită în același timp mușchii pieptului, brațelor, umerilor, spatelui, abdomenului și regiunii mediene și ard un număr considerabil de calorii la fel cum o pot face flotările.



### Cum se execută corect flotările?

În teorie, executarea unei flotări pare ușoară, dar la fel ca și în cazul genuflexiunilor, mai multe dintre persoanele care le fac, nu le execută corect. Flotările constau în mișcări ritmice de gimnastică prin care corpul este ridicat și coborât prin extensia și flexarea brațelor aflate cu palmele sprijinite pe podea/sol.

## În componența flotării intra 3 mișcări:

- **Poziția inițială**, în care corpul este întins în linie dreaptă, în sprijin pe degetele de la picioarele și pe palmele cu degetele desfăcute, cu brațele în extensie completă și capul în prelungirea corpului.
- **Coborârea** se execută prin flexarea brațelor, până când pieptul ajunge aproape de podea.
- **Revenirea** constă în împingerea în brațe, până când coatele devin perfect întinse.

## Câte flotări ar trebui să faci?

Condiția fizică a fiecăruia este diferită, la fel și abilitatea de a executa un anumit număr de seturi în fiecare zi. Dacă te numeri printre începători, să execuți corect 5 flotări pe zi este un start destul de bun, iar dacă ești deja la un nivel avansat, numărul de flotări poate ajunge și la 100. Mai important decât să execuți cât mai multe flotări, este să le execuți corect și să determini care este numărul optim pentru condiția ta fizică și obiectivele tale.

## Exercițiul 9. Meditație

Stați confortabil pe podea cu picioarele încrucișate (alternativ, așezați-vă pe un scaun). Asigurați-vă că spatele este drept. Închideți ochii, relaxați-vă și concentrați-vă asupra respirației. Încercați să nu vă gândiți la nimic îngrijorător. Stați în această poziție timp de 5-10 minute sau mai mult, pentru a vă relaxa deplin și a restabili respirația.



## BIBLIOGRAFIE:

### 1.

Guidelines: Food and nutrition tips during self-quarantine <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>

### 2.

Guidelines: Stay physically active during self-quarantine <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

### 3.

Motion for your mind: physical activity for mental health promotion, protection and care (2019) <http://www.euro.who.int/data/assets/pdf-file/0018/403182/WHO-Motion-for-your-mind-ENG.pdf?ua=1>

### 4.

Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.

### 5.

Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.

### 6.

Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013

### 7.

UNICEF. Infant & young child feeding in the context of COVID-19. Brief no. 2 (v1). march 30th, 2020

### 8.

Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025 <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>

