

ce să mănânci pentru a fi puternic?

și toate întrebările pe care ți le pui
pentru a te simți în formă!

AURÉLIE GUERRI

HALFBOB



TEXT DE AURÉLIE GUERRI
ILUSTRĂȚII DE HALFB0B

Ce să mănânci pentru a fi puternic?

și toate întrebările pe care ți le pui
pentru a te simți în formă!



Aurélie Guerri este dietetician-nutriționist. Pasionată de nutriție și de sănătate, ea realizează programe (de nutriție) personalizate, rețete și sfaturi video, ajutând astfel numeroase persoane să adopte o alimentație sănătoasă și echilibrată, benefică pentru corp și mediu.

(<http://aurelieguerri.com>)

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2017 Fleurus Éditions

First published in French by Fleurus, Paris, France – 2017

Romanian translation rights arranged through Livia Stoia Literary Agency

Titlu original: *Les épinards, ça rend vraiment costaud? Et toutes les questions que tu te poses pour te sentir en forme!* par Aurélie Guerri (texte), Halfbob (illustrations)

© Editura NICULESCU, 2018

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Traducător: Gina Belabed

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Lucian Cărteanu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0202-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

De ce trebuie să mănânc în fiecare zi?



Pentru a crește sănătos..., dar și, pur și simplu, pentru a trăi! Alimentele pe care le consumi sunt **carburantul corpului tău**. Ele influențează creșterea și dezvoltarea organelor tale. Dacă nu îi dai hrană, organismul tău nu va funcționa. În fiecare zi, ai nevoie de energie pentru a merge, a te concentra la școală, a face sport, a te juca sau a vorbi, iar alimentația sănătoasă îți permite să faci toate aceste lucruri.

În alimente se află nutrimente care te ajută să fii în formă și să ai o dispoziție bună. Fiindcă alimentația acționează și asupra moralului tău!

INFO +

Organismul poate rezista fără hrană în jur de trei săptămâni. Este impresionant! Numai că lipsa hranei are urmări grave: organismul își folosește toate rezervele și, în cele din urmă, slăbește organele vitale (mai ales inima). Chiar și dacă sari peste o masă în timpul zilei, în corp se declanșează un mecanism de economisire a funcționării organismului: obosești mai repede, iar reacțiile tale sunt mai lente.



A mânca bine înseamnă **a mânca zilnic și de mai multe ori** pe zi: când te trezești, la prânz, după-amiaza și seara, înainte de culcare. Este important ca în cursul zilei caloriiile să fie bine distribuite. Aceste mese regulate te vor ajuta să eviți stările de oboseală: atunci când nevoile fiziologice – adică necesare pentru a supraviețui – ale organismului tău sunt acoperite, nu îți mai este foame și ai multă energie!

Adevărata senzație de foame apare după aproximativ 6 ore de la ultima masă.

ABC ➔

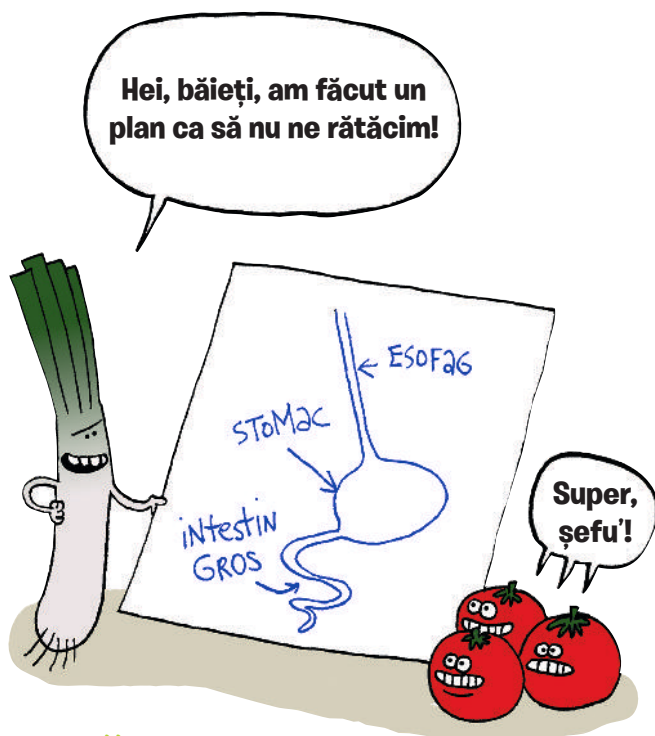
- **Nutrimentele sunt molecule care se află în alimentele pe care le consumi. Glucidele, proteinele, lipidele, vitaminele și mineralele sunt nutrimente. După ce acestea sunt digerate, corpul le folosește pentru ca celulele noastre să poată funcționa corect.**
- **O calorie este o unitate de măsură care ne permite să aflăm câtă energie aduce digestia unui aliment.**

\\ Ce să mănânci pentru a fi puternic?

5

Unde se duce hrana pe care o mănânc?

Alimentele urmează un traseu precis în corpul nostru: acest proces se numește **digestie**. Atunci când mesteci alimentele în gură, digestia începe deja! Ajutate de salivă, alimentele mestecate sunt mărunțite cu dinții pentru a fi corect înghițite. După aceea, ele coboară în esofag și își urmează drumul până în stomac, iar apoi în intestinul subțire. Treptat, alimentele se amestecă într-un soi de terci, formând ceea ce numim „bolul alimentar”.



ABC

Enzimele sunt produse de anumite glande specializate din stomac, pancreas și intestin. Rolul lor este de a descompune și a transforma moleculele complexe în molecule simple, pentru a ușura digestia.

În timpul digestiei, mărunțirea și amestecarea alimentelor se realizează sub **acțiunea chimică a enzimelor digestive**. Rezultatul: alimentele sunt transformate în molecule din ce în ce mai mici, ceea ce le permite să pătrundă în celulele intestinale, iar apoi să treacă în sânge. Nutrimentele sunt astfel folosite de către organele corpului care au nevoie de ele sau sunt puse deoparte, ca rezerve, pentru a fi utilizate mai târziu.

În sfârșit, o parte dintre alimente nu trece în sânge. Este vorba despre resturi care sunt trimise direct către intestinul gros: aceste resturi se numesc materii fecale. Le elimini atunci când mergi la toaletă.

Locul prin care trec alimentele pe care le mâncăm se numește tub digestiv. Acesta cuprinde 6 organe: gura, esofagul, stomacul, intestinul subțire, intestinul gros și anusul.



ȘTIAI CĂ...?

Este atât de important să beau apă?

» Corpul tău este format din multă apă: aceasta reprezintă cam **60% din greutatea ta!**

Așadar, apa este esențială pentru viață. De aceea, este important să menții un nivel bun de hidratare, păstrând un echilibru corect între aportul și pierderile de apă din corp. Cu alte cuvinte, trebuie să bei apă suficientă pentru a compensa apa pe care corpul tău o elimină atunci când faci pipi sau când transpiri. De asemenea, aportul de apă ajută **organismul să se curețe și să scape de toxine**. Rezultat: atunci când bei suficientă apă, te simți în formă și ești plin de energie!

Apă de la robinet...
De viță nobilă, un
adevărat deliciu!



1234

Un studiu efectuat de compania Danone Research a arătat că apa ajunge în celulele din sânge după 5 minute de la înghițire și rămâne în corpul nostru timp de 7 săptămâni!

Natura este bine construită: atunci când corpul tău duce lipsă de apă, îți este sete și simți nevoia să bei un lichid, restabilind astfel echilibrul organismului. Dar atenție: este mai bine să nu aștepti să bei până îți este sete. Corpul tău va fi mai bine hidratat dacă bei de mai multe ori pe zi: în timpul meselor și al gustărilor, dimineața... Ai nevoie de aproximativ **7-8 pahare mici de lichide în fiecare zi.**

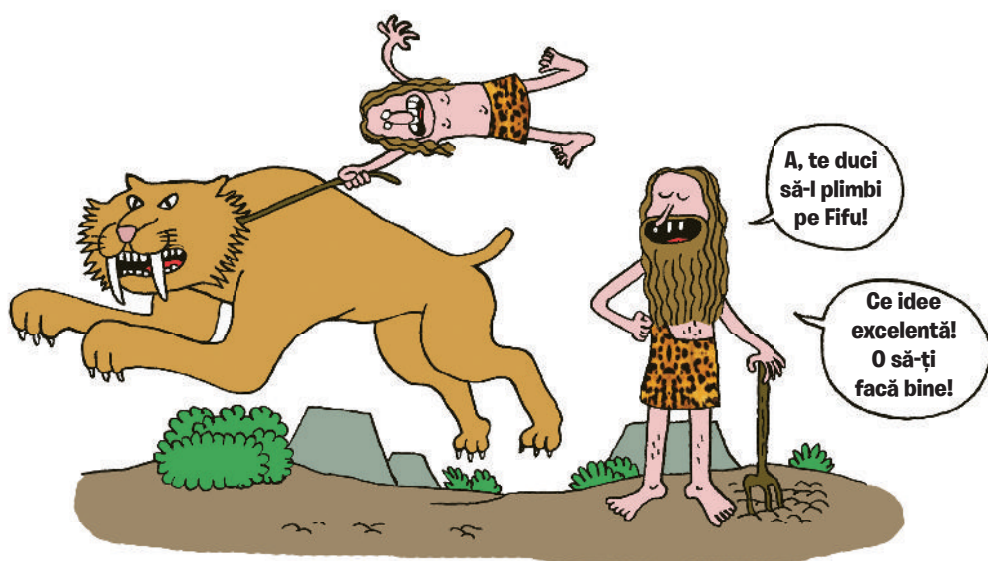
Găsești apă în fructe (proaspete sau în suc), legume, lapte și mai ales în... apă, firește! A se consuma fără moderație, din sticlă sau de la robinet!

Organismul tău are și mai multă nevoie de apă atunci când afară este foarte cald sau când faci sport. De asemenea, trebuie să bei mai multe lichide decât de obicei atunci când ești bolnav, mai ales dacă ai febră, fiindcă organismul se deshidratează mai repede.



ȘTIAI CĂ...?

A face mișcare este la fel de important ca a mânca sănătos?



» O hrană sănătoasă te ajută să crești, dar la fel și mișcarea! A face mișcare este esențial, pentru că aceasta are un rol important asupra sănătății fizice și, în general, asupra stării tale de bine. Atunci când practici o activitate fizică, îți dezvolti simțul echilibrului, îndemânarea, rezistența și capacitatea musculară. La nivel mental, îți construiești strategii pentru a câștiga, respecti regulile jocului, dai tot ce ai mai bun în tine, îți cultivi spiritul de echipă... Toate acestea **te fac să te dezvolti intelectual și îți dau mai multă încredere în tine**. Iar din punct de vedere social, este un mod de a-ți face prieteni noi și de a reduce timpul petrecut în fața ecranelor, care au tendința de a te izola de ceilalți.

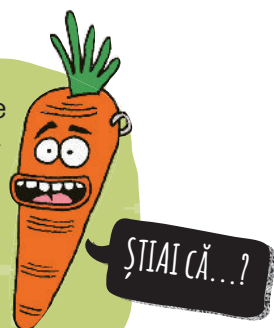
INFO +

În Franța, de exemplu, 15% dintre copii sunt obezi sau supraponderali, în principal din cauza prăastelor obiceiuri alimentare și a lipsei unei activități fizice. Aceste probleme legate de greutate au consecințe psihologice nocive, cum ar fi, de exemplu, scăderea stimei de sine. Sportul este o modalitate de a crește consumul de calorii și îl poate ajuta pe copil să se simtă mai bine în pielea lui.

Dar a face mișcare nu înseamnă doar a practica judo, gimnastică sau înot. În viața de zi cu zi, poți face și alte activități: îți plimbi câinele, urci pe scări și nu cu liftul, faci plimbări cu familia, te joci în parc, pui muzică și dansezi... **Există o mulțime de ocazii pentru a fi activ!**

Alergând, sărind sau cățărându-te, te eliberezi de tensiune și te simți mai senin: este o oboseală sănătoasă pentru corp și minte!

Practicarea unei activități sportive este un remediu împotriva stresului și anxietății! În timpul unui efort fizic de cel puțin 20 de minute, corpul tău eliberează endorfine, niște hormoni secretați de două glande ale creierului, care au proprietatea de a provoca o adevărată senzație de bine în tot corpul.



CONCURS „ÎNTREBĂRI MARI ȘI MICI”

Numele și prenumele părintelui:

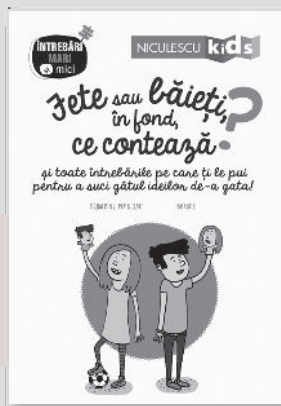
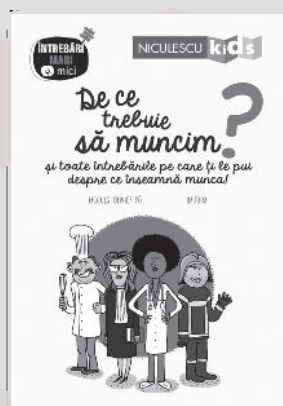
Prenumele copilului:

E-mail părinte:

Număr de telefon părinte:

- Sunt de acord cu termenii și condițiile de participare.
- Sunt de acord să primesc informații despre titlurile sau ofertele Editurii NICULESCU.

Editura NICULESCU SRL este înregistrată la Autoritatea Națională de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal ca operator de date cu caracter personal nr. 27194 / 23.01.2013.



MAREA TOMBOLĂ

- Premiul I **WAVEBOARD**
- Premiul II **CĂȘTI AUDIO BLUETOOTH**
- Premiul III **JOC DE SOCIETATE „JENGA”**

Toți participanții primesc cadou un **voucher*** în valoare de

20 lei

*Doar pe www.niculescu.ro