

# The Food Pyramid

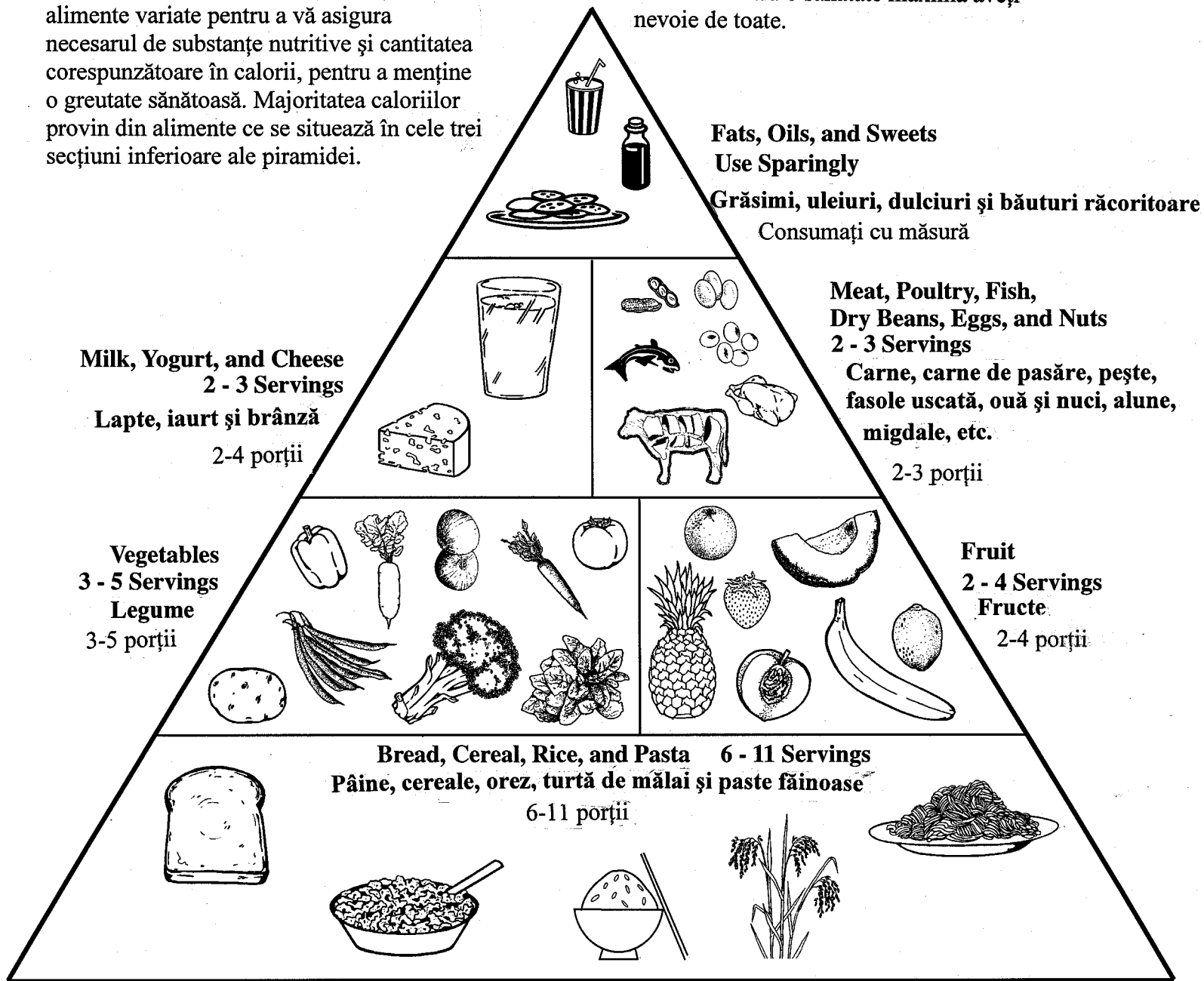
## Piramida alimentației

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Ghidul piramida alimentației este un îndreptar care permite să vă alegeți regimul alimentar sănătos și cel mai potrivit. Piramida vă îndeamnă să consumați alimente variate pentru a vă asigura necesarul de substanțe nutritive și cantitatea corespunzătoare în calorii, pentru a menține o greutate sănătoasă. Majoritatea caloriilor provin din alimente ce se situează în cele trei secțiuni inferioare ale piramidei.

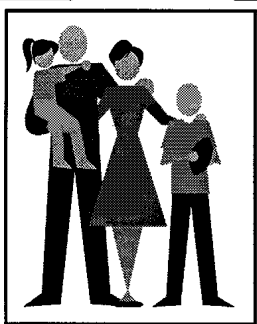
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Fiecare din aceste grupuri asigură, dar nu în totalitate, necesarul de substanțe nutritive. Alimentele dintr-o grupă nu înlocuiesc alimentele din cealaltă grupă. Nici un grup de alimente nu este mai important decât celălalt. Pentru o sănătate maximă aveți nevoie de toate.



Romanian Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



# Better Health Begins With You!

## O mai bună sănătate depinde de dumneavoastră!

**1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

1. Consumați zilnic între 6-11 porții mici de pâine cu puțină grăsime, cereale, orez sau paste făinoase. De exemplu, alegeți făină de ovăz pentru micul dejun, un sandviș pentru masa de prânz și orez simplu pentru cină.

**2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

2. Consumați zilnic 5 porții de fructe și legume. De exemplu, puteți consuma suc de portocale pentru micul dejun, salată pentru masa de prânz și fasole verde, cartofi fierți și struguri pentru cină.

**3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

3. Consumați zilnic cel puțin 8 pahare de apă curată și proaspătă.

**4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

4. Consumați carne fără sau cu puțină grăsime, cum ar fi carnea de pasăre sau peștele.

**5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

5. Alegeți produse lactate fără sau cu puțină grăsime, cum ar fi laptele fără caimac sau iaurtul congelat.

**6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

6. Reduceți consumul de dulciuri și băuturi alcoolice.

**7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

7. Luați parte zilnic la diferite activități fizice. Plimbați-vă, dansați sau participați la jocuri.

**8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

8. Folosiți pentru gătit uleiuri vegetale sau ulei de canola în locul grăsimilor și unturilor de origine animalieră. Uleiurile vegetale sunt mai sănătoase pentru organism fiindcă nu conțin colesterol.

Romanian Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





# Better Nutrition for Mature Adults

## Alimentație adecvată adulților

**1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.**

1. Consumați zilnic 6-8 pahare de apă.

**2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.**

2. Consumați mâncăruri bogate în calciu, ca laptele, brânza, iaurtul, peștele cu schelet și câteva legume precum conopida italiană. Calciul este important pentru dezvoltarea oaselor.

**3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.**

3. Consumând fructe și legume proaspete ca morcovii și portocalele, veți avea în organism vitamina A și vitamina C din abundență. Vitamina A este necesară pentru ochi și piele. Vitamina C menține gingiile sănătoase și protejează împotriva infecțiilor.

**4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

4. Consumați mâncăruri cu conținut ridicat de fier, ce ajută organismul la valorificarea energiei. Carnea rumenă, carnea de pasăre, peștele și fasolea uscată are conținut ridicat de fier.

**5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.**

5. Pentru a vă proteja împotriva lipsei zincului din organism, includeți carnea, fructele de mare și carnea de pasăre în regimul dumneavoastră alimentar. Zincul ajută la vindecarea mai rapidă a rănilor.

**6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.**

6. Practicați regulat activități fizice. Activitățile în aer liber sunt cele mai indicate, pentru că organismul dumneavoastră poate produce vitamina D sub influența soarelui.

Romanian Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





# Better Health for Mother and Baby

## Sănătate mai bună pentru mamă și copil

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.  
1. Evitați băuturile alcoolice și băuturile cofeinizate, precum cafeaua și băuturile răcoritoare.
2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.  
2. Consumați zilnic mâncăruri ce conțin calciu. Acestea se regăsesc în lapte, brânză, iaurt, pește cu schelet și câteva legume.
3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.  
3. Consumați zilnic 2-3 porții de carne, pește, ouă sau fasole uscată pentru necesarul de proteine.
4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.  
4. Consumați zilnic cel puțin 5 porții de fructe și legume pentru necesarul de vitamine și săruri minerale. De exemplu, consumați o felie de banană după cerealele micului dejun și un măr după gustarea de după-amiază. De asemenea, serviți morcovi sau țelină la masa de prânz, conopidă italiană și salată la cină.
5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.  
5. Consumați între 6-11 porții mici de cereale integrale care sunt importante sănătății și energiei. Acestea cuprind grâul întreg și orezul decorticat.
6. See your doctor early in your pregnancy.  
6. Consultați medicul în primele luni ale sarcinii.
7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.  
7. Asigurați-vă că sporul în greutatea dumneavoastră este corect în timpul sarcinii. Pentru majoritatea femeilor acesta este între 13-17 kilograme. Cereți sfatul medicului.

Romanian Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.  
For more information, call (404) 651-2542.





# Good Food for Kids

## Alimentație corespunzătoare copiilor

**1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.**

1. Calciul este necesar pentru dezvoltarea oaselor și creșterii copilului. Îl găsim în lapte, iaurt, pește cu schelet și câteva legume precum conopida italiană.

**2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

2. Fierul ajută organismul în producerea energiei. Se găsește în carnea rumenă, carnea de pasăre, în pește și fasolea uscată.

**3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.**

3. Morcovii, spanacul, alte fructe și legume au un conținut ridicat de vitamina A și vitamina C. Vitamina A este primordială pentru aspectul și sănătatea bună a pielii. Vitamina C menține gingia sănătoasă și o protejează împotriva infecțiilor.

**4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.**

4. Energia este importantă și provine din pâine, orez, cereale și paste făinoase.

**5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.**

5. Consumați gustări sănătoase, cum ar fi fructele, legumele, produsele lactate, nuci, alune, migdale, etc. Acestea sunt mai hrănitoare și mai sănătoase pentru dinții copiilor decât băuturile răcoritoare carbogazoase, cartofii prăjiți și dulciurile.

**6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.**

6. Corpul copiilor va deveni mai puternic și mai sănătos prin activități fizice practicate zilnic.

Romanian Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

