

Coperta exterior

Titlul brosurii/ design coperta

**Aventuri in Taramul
Sanatatii**

Coperta interior (foaie goala)

Te invitam intr-o calatorie magica in care vei descoperi lucruri importante pentru sanatatea ta, astfel ca, la sfarsitul acesteia, sa poti face alegerile potrivite pentru o viata mai buna.

Nu uita: **Sanatatea este si in mainile tale!**

Vei calatori, pe rand, prin 4 taramuri magice: **Taramul elfilor care mananca sanatos, Taramul dragonilor cu dinti puternici, Taramul tigrilor agili si Taramul soimilor cu ochi ageri.**

De-a lungul timpului, locuitorii acestora au fost atacati de doua vrajitoare: **Necunoasterea si Indiferenta.** Ele au incercat din rasputeri sa ii imbolnaveasca

pentru a-i alunga din acele tinuturi, dar nu au reusit. Din pacate, aceste vrajitoare dau tarcoale si taramului oamenilor. Acum ai sansa sa afli de la prietenii tai secretele reusitei lor in lupta cu vrajitoarele, secrete care te vor ajuta sa fi si tu un copil sanatos, puternic si fericit.

Capitolul 1 – Taramul elfilor care mananca sanatos

**“Mancarea sanatoasa e un
combustibil pentru corp”**

(Povestea ilustrata cu desene
de colorat)

A fost odata ca niciodata, un
taram magic locuit de elfi. Ei
traiau fericiti si erau sanatosi,
pana cand au aparut doua
vrajitoare rele, pe nume
Necunoasterea si Indiferenta,

care le-au adus in dar multe dulciuri, grasimi si tot felul de mancaruri si bauturi nesanatoase care sa ii imbolnaveasca si sa-i alunge de acolo. Sub puterea vrajii, elfii au renuntat la modul lor sanatos de viata de dinainte. Cu timpul, ei au inceput:

- sa se simta obositi, fara energie si chef de joaca (desen)
- sa se imbolnaveasca si sa aiba dureri de stomac, de dinti, de cap, de spate (desen)
- sa se concentreze mai greu cand aveau diferite lucruri de facut (desen)
- sa nu mai doarma bine (desen)

- sa se ingrase si sa nu mai incapa in haine (desen)
- sa fie tinta glumelor celorlalti legate de felul in care arata, primind porecle dispretuitoare (desen)
- sa fie nervosi si sa se simta singuri si respinsi (desen)

Intr-o zi, **Elful Intelept** a aflat ca vrajitoarele facusera o vraja prin care le-au sters amintirile si ii invatau numai lucruri gresite ca sa le faca rau.

Cand s-a trezit din vraja, **Elful Intelept** si-a amintit toate secretele care le asigurau inainte o viata buna si a dat fuga sa le impartaseasca prietenilor sai.

Afla si tu cateva din secretele elfilor sanatosi:

(idee pt ilustratie: Un elf care tine in maini sau are langa el o gramada de alimente stivuite sub forma unei piramide, inspirata din piramida alimentara. La fiecare grupa de alimente se va trece denumirea, astfel: 1.cereale si produse fainoase, 2.legume si fructe, 3. Lapte si produse din lapte, carne, oua, 4. Dulciuri si grasimi)

- Mananca mai multe alimente desenate in partea de jos a piramidei, fara sa renunti

complet la cele din partea de sus. Ai grija ca pe acestea sa le consumi in cantitati cat mai mici si cat mai rar.

- Alimentele sanatoase sunt cele care iti dau energia necesara pentru a te juca, a invata, a te odihni bine, a arata bine si a fi increzator si puternic.
- Combina alimentele pentru a te bucura de gustul lor si pentru a obtine energia de care ai nevoie.(desen cu un elf care amesteca ingrediente pt a-si prepara masa)

- Mananca alimente fierte, coapte sau la gratar si evita prajelile (desen cu un elf zambitor care fierbe mancarea/face un gratar si langa el unul gras, care sugereaza ca il doare stomacul, in dreptul lui fiind reprezentate alimente care se prajesc in ulei)
- Mananca de 5 ori pe zi (3 mese principale și 2 gustări). Mesele principale sunt masa de dimineata, pranzul si masa de seara, cea mai importanta fiind masa de dimineata. (idee ilustratie: Un elf cu

palma orientata in sus si
degetele desfacute, care sa
reprezinte:



Degetul mare = masa de
dimineata

Aratatorul = gustare

Mijlociul = masa de pranz

Inelarul = gustare

Degetul mic = masa de seara)

- Bea cel puțin 5 pahare de apă în fiecare zi, chiar dacă mânânci supe și ciorbe. Alege să bei apă și cât mai puțin sucuri îndulcite, chiar dacă sunt din fructe.(un elf lângă un izvor de apă, care are 5 pahare unele într-altele în mână și unul umplut pe care îl bea)
- Spală-te pe mâini înainte de fiecare masă (un elf care se spală pe mâini înainte de a se așeza la masă)
- Mânâncă așezat la masă, în liniște, fără să faci altceva în același timp, cum ar fi

privitul la televizor sau jucatul la telefon. Mananca de cate ori este posibil impreuna cu alti membri ai familiei. (Un elf care sta la masa alaturi de familie, cu fete relaxate, pe fundal se vede un tv inchis)

- Ia inghitituri mici din mancare si mesteca bine.(un elf care mesteca cu rabdare si in farfurie o cantitate mica de mancare ramasa)
- Fa miscare (mergi pe jos, alearga, ajuta-ti parintii la treburile din casa, fa un sport) si petrece cat mai putin

timp in fata televizorului sau a telefonului. (Un elf care alearga si se joaca impreuna cu prietenii sai, pe margine, mai multe ghiozdane si telefoane mobile aruncate pe jos)

- Evita sa mananci intre mese atunci cand te simti plictisit. Fa ceva care iti place, citeste, iesi la joaca.

Cu ce poti inlocui alimentele nerecomandate?

- carne grasa, carnati, slanina
→ carne slaba (peste, pui)
- zahar → miere
- bauturi racoritoare din comert
→ sucuri naturale, ceaiuri din plante
- paine alba → paine graham, paine integrala
- dulciuri din comert (prajituri, bomboane, jeleuri) → fructe si dulciuri preparate in casa
- iaurt cu fructe din comert → iaurt natural cu fructe facut in casa

- margarina → ulei vegetal, unt
- branza topita → branza proaspata

(ilustratii la fiecare grupa de alimente)

(Ultima pagina a Capitolului 1 – nutritie)

Povestea noastra s-a sfarsit
Vrajitoarele-ai gonit
Prietenii te-au ajutat
Si multe lucruri ai aflat:
Sanatos de vei manca si apa vei
consuma
Viata buna vei avea.
Corp frumos si-armonios,
Vei fi energic si voios,
Odihnit si luminos,
Concentrat si bucuros.
Sanatate la mancat
Inseamna echilibrat,
Variat si cumpatat,

Nu inseamna renuntat...
Sa mananci, nu-i un pacat.
Poti gusta si asa-zise
Alimente “interzise”
Insa mai putin si rar,
Si sa nu fi sedentar!

Capitolul 2 - Taramul dragonilor cu dinti puternici

“Zambeste cu incredere”

(Povestea ilustrata cu desene de colorat)

A fost odata ca niciodata, un al 2 lea taram magic, de aceasta data locuit de dragoni. Dragonii traiau in armonie, erau sanatosi si veseli, pana cand au aparut si aici cele doua vrajitoare, **Necunoasterea** si **Indiferenta**. Ele le-au adus in dar multe

dulciuri si bauturi nesanatoase care sa ii imbolnaveasca si sa-i alunge de acolo. Vrajiti de toate aceste cadouri dragonii au renuntat la modul lor sanatos de viata de dinainte.

Cu timpul, ei au inceput:

- sa consume din ce in ce mai multe dulciuri
- sa nu se mai spele pe dinti
- sa nu mai mearga la control la medicul dentist
- sa aiba dureri de dinti
- sa simta neplacere cand mananca alimente dulci sau reci
- sa nu mai zambeasca

- sa isi piarda incet, incet increderea in sine
- sa fie ocoliti de ceilalti care radeau de ei pentru ca miroseau urat
- sa observe ca dintii li se ingalbenesc si ca au aparut carii si alte probleme de sanatate

Intr-o zi, Dragonii s-au adunat in mijlocul padurii nemultumiti de ceea ce li se intampla si, vorbind intre ei, si-au dat seama ca ceea ce le facea rau erau chiar cadourile de la vrajitoare. Astfel, au hotarat sa revina la obiceiurile lor care ii faceau sa se simta bine.

Iata cateva din secretele lor pentru o viata sanatoasa, un zambet frumos si dinti puternici:

- spala-te pe dinti de 2 ori pe zi
 - dimineata si seara – (ilustratie cu dragon care se spala pe dinti in cele 2 momente ale zilei)
- periaza-ti dintii corect cel putin 2 minute (ilustratie cu tehnica periajului corect)
- mananca alimente sanatoase si evita dulciurile
- mergi la control la medicul dentist de 2 ori pe an, chiar daca nu ai probleme cu dintii

- foloseste periuta si pasta de dinti si curata-ti toata gura
- foloseste doar periuta proprie
- inlocuieste periuta de dinti la fiecare 3 luni cu una noua

Ce ai invatat de la Dragoni?

Este foarte important sa ai grija de sanatatea proprie, respectand sfaturile lor. Astfel, vei avea dinti frumosi si puternici, te vei simti increzator, vei putea zambi, vei fi mai sanatos, vei avea o respiratie care miroase frumos, nu vei avea dureri de dinti.

Capitolul 3 - Taramul tigrilor agili

**“Pentru un corp sanatos,
sportul este necesar”**

(Povestea ilustrata cu
desene de colorat)

A fost odata ca niciodata al treilea taram magic, cel al tigrilor agili. Si aici domnea linistea si veselia pana intr-o zi cand au aparut cele doua vrajitoare **Necunoasterea** si **Indiferenta**. Puse pe rele, ele i-au incurajat pe Tigrii sa faca cat mai putina miscare, sa manance orice si sa leneveasca cat mai mult.

Pe masura ce trecea timpul, Tigrii au inceput:

- sa se ingrase
- sa nu mai aiba chef de miscare
- sa se simta foarte obositi

- sa aiba dureri de spate si sa li se deformeze coloana vertebrala

Intr-una din zile, cel mai rapid tigru din acel tinut s-a vazut in oglinda lacului si nemultumit de felul in care arata, i-a chemat pe ceilalti tigrii sa vorbeasca despre ce pot face pentru a le indeparta pe cele doua vrajitoare si pentru a-si relua activitatile de dinainte.

Iata cateva idei care i-au ajutat sa-si recapete agilitatea si sanatatea, pe care poti sa le urmezi si tu:

- Activitatea fizica este importanta si necesara pentru o viata sanatoasa
- Activitate fizica inseamna mers pe jos, activitati in gospodarie, jocuri sportive si, in general, orice tip de miscare
- Activitatea fizica te ajuta sa ai un corp sanatos si frumos dezvoltat
- Activitatea fizica te face sa te simti bine
- Este important sa faci miscare cel putin o ora in fiecare zi

- Lipsa activitatii fizice poate duce la deformari ale coloanei vertebrale insotite mai tarziu de durere
- Statul prelungit pe scaun afecteaza coloana vertebrala
- Felul in care stam in picioare sau asezat ne influenteaza dezvoltarea fizica
- Folosirea timp indelungat a tabletelor, telefoanelor si altor ecrane poate influenta sanatatea coloanei vertebrale

Capitolul 4 - Taramul soimilor cu ochi ageri.

(Povestea ilustrata cu desene de colorat)

A fost odata ca niciodata un al patrulea taram magic, vegheat de soimii cu ochi ageri.

Alungate de pe celalalte taramuri, cele doua vrajitoare **Necunoasterea** si **Indiferenta**, s-au gandit sa isi incerce norocul si cu soimii. De data aceasta, ele s-

au gandit sa ii pacaleasca cu diferite trucuri pentru a le slabi darul lor cel mai de pret, vederea.

Vrajitoarele au montat niste ecrane uriase in padure a caror lumina le obosea ochii soimilor si le slabea vederea. Cu timpul, soimii au inceput sa zboare mai putin, sa stea tot mai mult in fata ecranelor, sa manance nesanatos si sa doarma mai putin. Ei au inceput sa vada tot mai neclar si sa aiba dureri de cap, ceea ce ii impiedica sa aiba o viata buna.

Intr-o zi, un soim care le auzise pe vrajitoare vorbind si aflate despre planul lor diabolic, s-a repezit cu ghearele spre ecrane si le-a spart in mii de bucati.

Scapati de sub vraja, soimii si-au reluat usor, usor bunele obiceiuri, iar vederea le-a revenit.

Ai ocazia sa inveti si tu de la soimi cum sa iti protejezi ochii pentru a avea o vedere agera si o viata mai buna:

- Mananca zilnic legume si fructe bogate in vitamine si fier: morcovi, migdale, peste gras, oua, spanac, varza, patrunjel, salata verde.
- Mergi la medicul oftalmolog de doua ori pe an pentru a verifica sanatatea ochilor, chiar daca nu te supara ceva

- Dormi cel puțin 9 ore pe noapte
- Nu sta mai mult de 2 ore pe zi în fața ecranelor, mai ales când e întuneric în jur
- Evita să desenezi, să citești sau să îți faci lecțiile la lumina slabă. Acest lucru fortează ochii și îi obosește
- Evita să te freci la ochi, chiar dacă te supara. Clătește-te cu apă dacă crezi că ți-a intrat ceva în ochi și odihnește-te dacă îți simți ochii obosiți.
- Fa mișcare zilnic și petrece cât mai mult timp în aer liber

- Protejeaza-ti ochii de soare si lumina puternica, purtand ochelari de soare si evitand sa privesti direct catre soare

Iata-ne ajunsi la sfarsitul calatoriei noastre in cele patru taramuri. Povestea s-a incheiat cu bine, cele doua vrajitoare, **Necunoasterea** si **Indiferenta**, fiind alungate definitiv. Speram ca ai invatat si tu ceva din intamplarile eroilor nostri si ca vei avea grija sa le tii departe de tine pe cele doua vrajitoare. Ei si-au dat seama ca numai unindu-si

fortele au putut da nastere
Taramului Sanatatii. Tine minte
sfaturile primite si impartaseste-
le prietenilor tai.

(ilustratie: harta **Taramului
Sanatatii** obtinut prin unirea celor
4, cu legenda, imagine de
colorat)

Coperta exterioara