



Programul de Stat nr.
20.80009.5107.10.
Nutriție Personalizată și
Tehnologii Inteligente
pentru Bunăstarea Mea.

Ghid nutrițional pentru adolescenți (băieți)



**Autori: Aurica Chirsanova, Alina Boiștean, Rodica Siminiuc,
Dinu Țurcanu, Eugenia Covaliov, Tatiana Capcanari,
Violina Popovici, Vladislav Reșitca.**



CHIȘINĂU 2022

Ghid nutrițional pentru adolescenți (băieți)

Departamentul Alimentație și Nutriție UTM

CHIȘINĂU 2022

Ghid nutrițional pentru adolescenți (băieți)

Acest ghid a fost susținut de Universitatea Tehnică a Moldovei și Guvernul Republicii Moldova, Agenția Națională pentru Cercetare și Dezvoltare, prin Programul de Stat nr. 20.80009.5107.10. Nutriție Personalizată și Tehnologii Inteligente pentru Bunăstarea Mea.

Autori: Aurica Chirsanova, Alina Boiștean, Rodica Siminiuc, Dinu Țurcanu, Eugenia Covaliov, Tatiana Capcanari, Violina Popovici, Vladislav Reșitca.

Departamentul Alimentație și Nutriție UTM

Machetată de UTM

Prepress și tipar: Echim Art SRL | Kim Art
str. Florilor 16/1, Chișinău, Republica Moldova
Tel: /+373/ 799 00 320, Tel: /+373/ 783 22 007
e-mail: kim@kim.md; web: https://kim.md

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

GHID NUTRIȚIONAL PENTRU ADOLESCENȚI (BĂIEȚI) / Aurica Chirsanova, Alina Boiștean, Rodica Siminiuc [et al.]; Departamentul Alimentație și Nutriție UTM. – Chișinău: Kim Art, 2022 (Echim Art). – 22 p.: imagini, tab. Referințe bibliogr.: p. 20-22. – Apare cu susținerea Progr. de Stat nr. 20.80009.5107.10. – 150 ex.
ISBN 978-9975-3595-1-1.
613.2-055.15
G 49

De ce să citești acest GHID ?



- Pe măsură ce te maturizezi, începi să iei propriile decizii cu privire la multe lucruri care sunt importante pentru tine.

- Alegi ce vestimentație porți în fiecare zi, asculți muzica care îți place și petreci timpul cu prietenii pe care îi alegi.

Ești pregătit să-ți asumi responsabilitatea pentru deciziile care îți afectează sănătatea și viitorul?

ATENȚIE!

Aproximativ o treime dintre copiii preșcolari și adolescenți sunt supraponderali sau obezi. Schimbările în ceea ce faci și mănânci te pot ajuta să fii sănătos!



Asumă-ți responsabilitatea pentru sănătatea ta și citește următoarele:

- Alimentația băieților în pubertate
- Alimentele - energie pentru organismul tău
- Alimentația sănătoasă
- Încarcă-ți bateria
- Fructele și legumele
- Produsele lactate
- Carnea, peștele și ouăle
- Produse dulci și băuturi carbogazoase
- Citirea etichetei
- O zi sănătoasă
- Mișcare
- E posibil fără sport?

ALIMENTELE - ENERGIE PENTRU ORGANISMUL TĂU

Alimentația reprezintă energia necesară pentru a-ți menține bateria încărcată o zi întreagă. Folosești bateria pentru a gândi și a te mișca, așa că este important să mănânci regulat, pentru a te menține plin de energie!

„Echilibrul energetic” reprezintă balanța între alimente (energia pe care o obții) și activitatea zilnică (energia pe care o consumi).



Caloriile

Caloriile măsoară cantitatea de energie din alimente. Nu există un număr „potrivit” de calorii, care să fie potrivit pentru toată lumea. Numărul de calorii de care ai nevoie depinde de :

- câți ani ai/ vârsta
- cât de activ ești (activitatea fizică poate fi diferită în dependență de stilul de viață etc.)

Alimentația sănătoasă și activitatea fizică te pot ajuta:

- La activitatea școlară;
- Oferă mai multă energie pentru alte activități distractive, cum ar fi conversația cu prietenii etc.;
- Fă-ți prieteni care îți împărtășesc interesele în dans, sport sau alte activități;
- Tonifică-ți și întărește-ți mușchii;
- Îmbunătățește-ți starea de spirit.

Nevoile energetice cresc în timpul adolescenței. O sursă valoroasă de energie sunt CARBOHIDRAȚII. Pentru tine consumul lor ajunge la 350 g pe zi.

Atenție ! Pentru un adult constituie 250-300 g !



Carbhidrații sunt peste tot!

Carbhidrații nu sunt doar în pâine, orez sau paste. Toate alimentele de mai jos sunt exemple de carbhidrați.



Pâine



Orez



Paste



Nuci



Semințe



Legume



Fructe



Sucuri



Prăjituri



Produce de patiserie

Carbhidrații complecși sunt BUNI ✓

Carbhidrații complecși sunt glucide ce se absorb lent.



Pâine integrală, Cereale integrale, Leguminoase, Legume verzi, Fructe proaspete

De ce sunt buni:

- Bogați în fibre și nutrienți
- Au index glicemic mic
- Îți oferă o senzație de sațietate îndelungată
- Stimulează metabolismul în mod natural

Carbhidrații simpli sunt RĂI ✗

Carbhidrații simpli sunt glucide ce se absorb rapid.



Dulciuri, Produce de patiserie, Cereale cu zahăr adăugat, Sucuri și băuturi carbogazoase, Pâine albă

De ce sunt răi:

- Sunt săraci în fibre și nutrienți
- Au index glicemic mare
- Sunt calorii goale care se depun sub formă de grăsime
- Cresc brusc glicemia

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Alimentația sănătoasă este cea care asigură creșterea, dezvoltarea normală și activitatea vitală a unei persoane, contribuie la întărirea sănătății acesteia și la prevenirea bolilor.

Adică, o dietă sănătoasă presupune controlul asupra cantității și tipurilor de alimente consumate.



Ce este PORȚIA?

- cantitatea de mâncare pe care o consumi la un moment dat.

Mulți oameni mănâncă mai mult decât au nevoie, mai ales când iau masa în oraș.

Mesele gata preparate (de la restaurant, supermarket sau de la alte unități de catering) pot conține porții mari, adică mult mai multe grame decât ai nevoie.



Câteva sfaturi pentru tine:

Dacă nu poți comanda o jumătate de porție, atunci ia jumătate acasă sau împarte cu un prieten.

Consumă o porție pe farfurie, în loc să o mănânci direct din cutie sau din pungă.

Evită să mănânci în fața televizorului sau în timpul altor activități. Este atât de ușor să pierzi controlul asupra cantității ce o mănânci.

Mănâncă încet, așa încât creierul tău să poată primi mesajul că stomacul tău este deja plin. Creierul primește mesajul aproximativ în 20 de minute.



ÎNCARCĂ-ȚI BATERIA !



Alimentația sănătoasă nu se referă doar la cantitatea alimentelor, ci și la calitatea lor. Asigură-te că mănânci alimente care îți oferă energie. Încearcă să mănânci proteine, produse lactate, cereale integrale, fructe și legume.

De exemplu: legumele de culoare verde închis, roșu și portocaliu sunt bogate în nutrienții de care ai nevoie, cum ar fi vitamina C, calciu și fibre.

Așa că adăugarea de spanac sau salată și roșii la sandvișul tău este o modalitate ușoară de a introduce nu doar legume în dieta ta, ci și nutrienții de care ai nevoie.

FII SĂNĂTOS !



Iată câteva sfaturi pentru tine:

Când comanzi o gustare, vezi să fie sănătoasă - cu legume, verdeață, carne slabă....

Limitează cantitatea de fast-food.

Optează pentru o salată cu un dressing cu conținut scăzut de grăsimi, un sandviș care conține legume, carne de pui, de vițel, cereale integrale.

Ține sub control consumul de fructe, legume, produse lactate, carne, pește și ouă!

ATENȚIE sporită la consumul de dulciuri și de băuturi carbogazoase!

În continuare îți oferim detalii valoroase pentru STAREA TA DE BINE!!!

FRUCTELE și LEGUMELE

DE CE SUNT IMPORTANTE?

Sunt bogate în vitamine, minerale și fibre, efectul favorabil al legumelor și fructelor asupra sănătății a fost demonstrat!!!



Cel puțin 5 fructe și legume pe zi!

De exemplu:
3 porții de fructe și 2 de legume,
4 de legume și una de fructe

Ce este o porție?
1 roșie de mărime medie,
1 mână de roșii cherry,
1 mână de fasole verde,
1 bol de supă,
1 măr,
2 caise,
4-5 căpșuni,
1 banană...
(aproximativ, 80 până la 100 g).

ATENȚIE: Legumele și fructele au rol protector împotriva bolilor ce pot apărea la vârsta adultă, precum cancerule, bolile cardiovasculare, obezitatea, diabetul ș.a.

Le găsești sub toate formele: congelate, proaspete, conservate, fierte sau crude, în compoturi (de preferință, „fără zahăr adăugat”), în supe... și, de asemenea, stoarse (stoarse fresh sau suc 100%), combinate/amestecate (smoothies).

ATENȚIE:

Consumă de la ½ până la 1 pahar pe zi!
Ideal este să combini fructele și legumele, include-le cât mai des în rețetele preparatelor coapte, gratinate, în plăcinte sărate sau dulci.

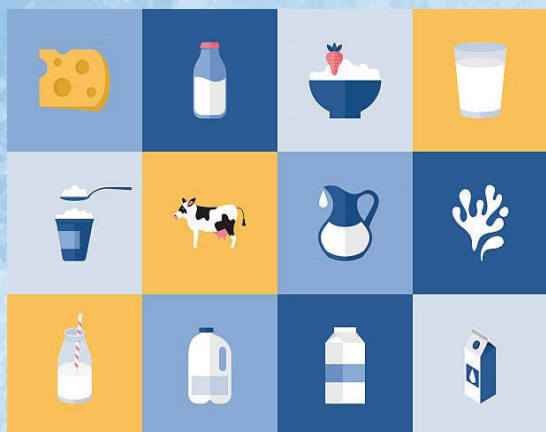
ATENȚIE:

Fructele și legumele de sezon sunt adesea mai ieftine, mai gustoase și mai sănătoase!
Sucurile de fructe, băuturile cu aromă de fructe, nectarurile de fructe oferă adesea mult zahăr și puține fibre. Ele nu pot înlocui fructele întregi, care rămân esențiale pentru mestecare, aportul de fibre și efectul de sațietate.

Un iaurt cu fructe sau o prăjitură cu fructe nu echivalează cu o porție de fructe!



PRODUSELE LACTATE



DE CE SUNT IMPORTANTE?

Pentru că:

- furnizează calciul și proteinele necesare pentru creșterea și soliditatea oaselor, dar și a mușchilor;
- vitamina D este esențială! Ea permite organismului să utilizeze calciul din alimente. Este produsă, în principal, de piele sub acțiunea razelor solare. Pentru a beneficia de ea, este suficient să faci plimbări regulate/zilnice în aer liber.

ATENȚIE:

- Preparatele din soia conțin puțin sau nu conțin deloc calciu și nu pot înlocui produsele lactate.
- Înghețatele și deserturile nu sunt produse lactate: sunt produse dulci. Frișca și untul sunt foarte bogate în grăsimi.
- Laptele degresat sau integral oferă aceeași cantitate de calciu. Doar cantitatea de grăsime diferă.

Care este cantitatea?

Necesarul zilnic de CALCIU pentru băieți cu vârsta de la 9 până la 18 ani constituie 900 - 1100 mg.

Pentru un adolescent o porție de lactate ar trebui să furnizeze în jur de 250 mg de CALCIU.

Exemple :

- un pahar mediu de lapte,
- un iaurt natural,
- 30 g de brânză Emmental,
- 3 brânzeturi elvețiene mici (triunghiuri),
- 50 g de camembert .



CARNEA, PEȘTELE și OUĂLE

DE CE SUNT IMPORTANTE?



Deoarece:

Peștele reprezintă o sursă excelentă de acizi grași esențiali omega-3 și 6, vitamine (de exemplu: A, B12, D, E), proteine, și minerale (de exemplu: potasiu, fier, seleniu, iod, fosfor). Este important să știi că consumul regulat a bucatelor din pește previne anemia, inflamațiile, scade riscul de boli cardiovasculare, are efecte pozitive asupra depresiei și a tulburării bipolare.

Carnea de pui furnizează organismului tău vitaminele gupului B, vitaminele A, K, E și minerale precum fier, zinc, cupru, magneziu, potasiu, fosfor și altele.

Carnea de vită, în special de vițel reprezintă o sursă valoroasă de fier, are un conținut bogat în vitaminele grupei B. Acestea contribuie la formarea celulelor roșii și a creatinei. Anume creatina contribuie la dezvoltarea masei tale musculare. Carnea de vită conține un antioxidant important - vitamina E ce are beneficii considerabile asupra pielii și sistemului vascular.

Oul reprezintă un produs alimentar foarte echilibrat. El conține proteine și grăsimi ușor digerabile. Oul este o sursă importantă de energie și de nutrienți, deoarece proteinele din el sunt bogate în aminoacizi esențiali. Anume din acest motiv oul a fost ales de către Organizația Mondială a Sănătății (OMS) ca aliment de reper pentru eficacitatea proteinei.

ATENȚIE:

Un ou cu masa medie dintre 48-50 g este echivalent cu 150 ml de lapte, cu 25 g de brânză cu pastă tare sau cu 42 g de carne de bovină. Cantitățile menționate au o valoare energetică de la 90 până la 100 calorii. Digestibilitatea oului constituie: 95% pentru albuș și circa 100% pentru gălbenuș.

Limitează mezelurile care sunt foarte bogate în grăsimi și sare!

Semifabricatele din peștele pane sunt, cu siguranță, o modalitate atractivă, dar ține cont că:

- sunt mult mai grase decât un preparat din pește natural;
- au o valoare energetică (kcal) aproape dublă în comparație cu același gramaj de pește natural.

Consumă CARNE, PEȘTE și OUĂ de la 1 până la 2 ori pe zi, alternativ



Cum să le consumi?

La prânz sau la cină, în cantitate mai mică decât cea a garniturii (cereale integrale și legume). Se recomandă să consumi minimum 100 g pe zi de carne sau pește (sau 2 ouă).

Exemple:

- **din carne** – preferabilă mai puțin grasă: pui fără piele, fileu de pasăre, mușchi de porc slab, carne de vită tocată, cu 5% grăsime, șuncă fiartă ș.a.;
- **din pește**: cel puțin, de două ori pe săptămână, variind tipul de pește și metoda de gătit: la abur, copt etc. Fileul de pește congelat se pregătește rapid și ușor: fiert, la aburi sau în cuptorul cu microunde.

PRODUSE DULCI ȘI BĂUTURI CARBOGAZOASE

De ce să limităm consumul?

Produsele dulci – deserturi, băuturi dulci, inclusiv carbogazoase, cofetărie, biscuiți și produse de patiserie etc.:

- provoacă creșterea în greutate,
- pot duce la formarea cariilor dentare, în lipsa periajului dentar regulat.

Organizația Mondială a Sănătății menționează că consumul a mai mult de 50 g de zahăr prelucrat (adică din băuturi și dulciuri) este FOARTE DĂUNĂTOR pentru viitorul sănătății adolescenților! Adolescenții pot consuma dulciurile și băuturile carbogazoase, dar – din când în când și în cantități rezonabile!

ȚINE CONT DE CONȚINUTUL DE ZAHĂR DIN PRODUSELE DE MAI JOS!



Ce facem pentru a limita consumul:

- putem forma deprinderea de a pune mai puțin zahăr în iaurturi, în ceai etc;
- când avem poftă de dulce, preferăm fructele proaspete;
- încercăm să păstrăm produsele de patiserie și dulciurile pentru ocazii speciale;
- pentru gustări, preferăm pâinea integrală cu ciocolată, cu dulceață sau zefir cu conținut de zahăr redus, brânză, compot, fructe proaspete etc.

ATENȚIE

Evită sucurile industriale și băuturile carbogazoase: nu le lăsa la dispoziție, ele nu însoțesc mesele, le găsim mereu alternative sănătoase!!!

CITIREA ETICHETEI

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Când citești eticheta unui produs alimentar, înainte de a-l cumpăra, atrage atenție deosebită la:

Dimensiunea porției

Verifică cantitatea alimentului într-o porție.
Mănânci mai mult sau mai puțin?

Rândul „porții per recipient” indică numărul de porții per pachet de alimente.

Calorii și alți nutrienți

Reține că kaloriile și alți nutrienți enumerați sunt pentru o singură porție.

Pungile/ambalajele cu alimente conțin adesea mai mult de o porție.

Valoarea zilnică procentuală

Vezi cât de mult din doza zilnică recomandată de un nutrient (% DV - Valoarea zilnică) este într-o porție. În cazurile de 5%, DV este scăzut, iar 20% mai mult – DV este ridicat. Exemplul de pe această etichetă arată că produsul conține 20% din calciul de care ai nevoie pentru o zi de consum. Poți considera acest aliment bogat în calciu. Reține, totuși, că are și un conținut ridicat de sodiu (20%).

O ZI SĂNĂTOASĂ

Ce trebuie să incluzi în meniu, pentru a te simți bine?

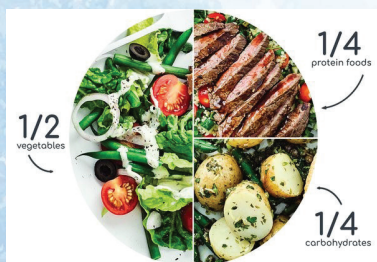
Micul dejun

- Cereale cu fibre, cum ar fi: fulgi de tărațe, fulgi de ovăz, etc.;
- Toppinguri de fructe (fructe uscate, căpșuni proaspete, banane, afine, piersici) pentru terciuri calde și reci;
- Ouă fierte sau omletă cu legume;
- Șuncă feliată sau fileu de curcan;
- Covrigi sau biscuiți din cereale integrale;
- Cremă de brânză cu conținut scăzut de grăsimi;
- Shake-uri de lapte.



Gustări

- Fructe și legume proaspete feliate - servite cu sos cu conținut scăzut de grăsimi;
- Biscuiți din cereale integrale sau batoane granola (5 g de grăsime sau mai puțin per porție), briose din cereale integrale;
- Nuci (în caz că nu ai alergie);
- Iaurt cu conținut scăzut de grăsimi.



Prânz și Cină

- Legume crude și fructe proaspete, în loc de chipsuri sau cartofi prăjiți;
- Salate care includ o varietate de verdeață mixtă și legume crude;
- Supe pe bază de bulion de legume sau supe cu lapte;
- Preparate din paste făinoase din făina soiurilor dure de cereale cu brânză, servite cu roșii sau cu alte legume.
- Carne slabă (carne de pui, carne de vițel, pește etc.);
- Cartofi copți sau fierți;
- Consumă pâine integrală!



MIȘCARE



Ia aminte că ACTIVITATEA FIZICĂ:

- te poate ajuta să-ți controlezi greutatea;
- să-ți crești flexibilitatea și echilibrul;
- să-ți îmbunătățești starea emoțională;
- te ajută să ai încredere în tine;
- să arăți mai bine;
- să fii mai puternic!



A fi activ poate fi mai distractiv cu prietenii sau cu membrii familiei. De asemenea, s-ar putea să-ți faci prieteni, când te alături unor cluburi active sau evenimente sociale. Învățați-vă reciproc jocuri sau activități noi și menține-ți interesul, alegând o activitate diferită în fiecare zi:

- sport,
- jocuri active,
- alte activități, care te țin în mișcare, cum ar fi plimbarea prin locuri frumoase din localitatea ta etc.

Fii activ în fiecare zi!

Activitatea fizică trebuie să facă parte din programul tău zilnic, indiferent dacă faci sport.

Exerciții sau alte activități fizice sau chiar te poți deplasa dintr-un loc în altul pe jos sau cu bicicleta. Ar trebui să fii activ fizic timp de 60 de minute pe zi, dar nu trebuie să faci totul deodată!

Activitatea se adună!

Iată o modalitate de a obține cele 60 de minute:

10 minute de mers pe jos sau cu bicicleta până la casa unui prieten + 30 minute – gimnastică + 20 de minute – dans.



E POSIBIL FĂRĂ SPORT?

Cred că și tu petreci mult timp în spații închise privind televizorul, navigând pe web sau jucând cu prietenii, cel mai des, virtuali. Prea mult timp în fața ecranului poate duce la excesul de grăsime corporală sau la creșterea în greutate.

Mai bine, fii activ în aer liber, pentru a arde calorii și pentru a obține un plus de vitamina D într-o zi însorită!



A fi activ fizic nu înseamnă doar să mergi la sală sau să faci sporturi de echipă etc. Poți să te plimbi cu bicicleta prin cartierul tău sau chiar să pui muzică și să dansezi.

Încearcă câteva dintre aceste idei:

- Mersul cu bicicleta (folosind cască);
- Alergarea;
- Skateboard;
- Săriți coarda sau folosiți un cerc;
- Joacă volei sau fotbal;
- Mișcă-te cu un joc video care îți urmărește mișcarea.





Ce să fac, dacă nu am bani pentru echipament sportiv?

Nu ai nevoie de bani sau echipamente, pentru a rămâne activ. Poți să dansezi, să-ți plimbi câinele sau să folosești spațiile publice gratuite pentru o activitate fizică zilnică de 60 de minute.

Dacă dorești să faci un sport sau un joc care necesită echipament, consultă-ți vecinii sau prietenii de la școală, pentru a vedea dacă poți împrumuta sau împărți rechizite.



CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

- Fii responsabil și ai grijă de sănătatea ta!
- Analizează comportamentul tău alimentar, preferințele!
- Scoate în evidență punctele tari și cele slabe din alimentația ta!
- Găsește soluțiile de redresare a situației!
- Fă-ți un program alimentar pentru câteva zile! Discută cu părinții! Dacă nu găsești răspunsuri, adresează-te unui specialist în nutriție!
- Dacă nu ai idei, întreabă-l pe un prieten sau coleg ce fel de mișcare fac.
- Fă-ți un program clar pentru o săptămână sau mai mult timp! Stabilește-ți obiective și ține o evidență a progresului, ca să rămâi motivat.
- Găsește pe cineva cu care să faci mișcare. Un „coleg de sport” te va încuraja și te va ajuta să te ții de program.
- Așteaptă-te și la eșecuri, dar nu renunța!

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. DUPOUY, E., COȘCIUG, L. Bazele nutriției în cifre și calcule. Chișinău: Universitatea Tehnică a Moldovei, 2011. 112 p. ISBN 978-9975-45-176-5.
2. GONG, E.J. et al. Diet nutrition and adolescence. In: Modern nutrition in health and diseases, Philadelphia: Lea and Febiger. 8th edition. 1994.
3. HEINBERG, L.J., WOOD, K.C., THOMPSON, J.K. Body image. In: V Rickett (ed), Adolescent Nutrition: Assessment and Management. New York: Chapman and Hall. 1996.
4. LAUER, D. Decreased Fat and Increased Complex Carbohydrate Intakes in Children and Adolescents. (Joint FAO/WHO expert consultation on carbohydrates in human nutrition) Rome: Italy. 1997.
5. POPESCU-SPINENI, D., ECLEMEA, I. Evaluarea calității dietei la adolescenți. București: Universitatea de Medicină și Farmacie “Carol Davila”. În: Management în sănătate, 2016,XX(2). pp. 12-15.
6. SUCIU, O., DOROFTEI, S., VLAICU, B. et al. Particularități ale comportamentului alimentar la adolescenți. În: Revista de Igienă și Sănătate Publică, vol. 58, nr. 3/ 2008, 124 p.
7. CROITORU, C., CIOBANU, E. Ghid de bune practici: Alimentație rațională, siguranța alimentelor și schimbarea comportamentului alimentar./Agenția Universitară Francofonă, Univ. de Stat de Medicină și Farmacie «Nicolae Testemițanu». Chișinău: 2019, 164 p. ISBN 978-9975-56-590-5. https://repository.usmf.md/bitstream/20.500.12710/6742/1/ghid_nutritie_romana_CIP_electronice.pdf
8. CHIRSANOVA, A., CAPCANARI, T., BOISTEAN, A., COVALIOV, E., VLADISLAV, R., STURZA, R. Behavior of Consumers in the Republic of Moldova Related to the Consumption of Trans Fat. In: Journal Food Sci Nutr Diet. 2020;9(8), pp. 493-498. <http://dx.doi.org/10.19070/2326-3350-2000086>
9. CHIRSANOVA, A., COVALIOV, E., CAPCANARI, T. et al. Consumer behavior related to salt intake in the Republic of Moldova. In: Journal of Social Sciences. 2020, III(4), pp.101-110. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4296387>
10. CHIRSANOVA, A., SIMINIUC, R., REȘITCA, V., ȚURCANU, D. Food in correlation with child autism: case study in the Republic of Moldova. In: International Conference Modern technologies in the food industry (MTFI-2022), Chișinău: Technica-UTM, 2022. p.48, ISBN 978-9975-45-851-1. <http://www.repository.utm.md/bitstream/handle/5014/21654/Conf-MTFI-2022-p48.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

REFERINȚE WEBOGRAFICE

Ghidul „Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților”

1. <https://neovita.md/ghidul-parintilor/ghidul-promovarea-sanatatii-si-dezvoltarii-adolescentilor/> Eat Smart, Move More NC (programa de stat SUA care promovează oportunități de alimentație sănătoasă și activitate fizică), Disponibilă:
2. <https://www.eatsmartmovemorenc.com/myesmm/core-behavior-eat-more-healthy-foods/> Ghid pentru sănătatea școlii: Centrul Național pentru Prevenirea Bolilor Cronice și Sănătate Disponibil:
3. <http://www.cdc.gov/healthyyouth/npao/strategies.htm>

