GHID PRACTIC PENTRU PĂRINȚI

# Pachețelul pentru școală

Ce punem în pachetul copilului la școală

- ✓ Formula unui pachețel echilibrat
- ✓ Variante de sandviș și wrap
- ✓ Ce evităm
- ✓ Sfaturi practice

Ediția septembrie 2026

SCHOOL OF HEALTH
Created by Wello

Un pachețel echilibrat ajută copilul să aibă energie constantă, să se concentreze mai bine la ore și să-și formeze, de mic, obiceiuri alimentare sănătoase. Nu e nevoie de rețete complicate, doar de câteva principii simple, aplicate constant.

## Formula unui pachețel echilibrat

| **Carbohidrați** | **Proteine/Grăsimi** | **Legume** | **Fruct** | **Apă** |
|---|---|---|---|---|
| pâine, lipie, covrigi | ou, carne, brânză | roșii, castraveți, morcov | măr, pară, banană | plată |

*Regulă simplă*: 1 sursă de carbohidrați + 1 sursă de proteine/grăsimi + legume proaspete, plus zilnic un fruct și apă.

## De ce contează fiecare element

**Carbohidrați:** principala sursă de energie pentru creier. Alege variante integrale, care se digeră mai lent. Exemple: pâine integrală, lipie, covrigi, cous-cous, orez, cartofi copți.

**Proteine/Grăsimi:** aproape toate alimentele bogate în proteine conțin și grăsimi. Împreună susțin creșterea, dezvoltarea creierului și oferă sațietate de durată. Exemple: ou, carne de pui/curcan, pește, brânză, telemea, hummus, avocado.

**Legume și crudități:** aduc fibre, vitamine și minerale, cu foarte puține calorii; fibrele ajută tranzitul. Exemple: roșii, castraveți, morcov, ardei gras, salată verde, ridichi.

**Fruct proaspăt:** vitamine, fibre. Ideal întreg, nu sub formă de suc. Exemple: măr, pară, banană, struguri, mandarine, fructe de pădure.

**Apă:** hidratarea susține concentrarea; chiar și o deshidratare ușoară poate reduce atenția copiilor. Alegeți apă plată, nu sucuri sau băuturi îndulcite.

**? Știați că?**

Un pahar de suc de fructe (200 ml), chiar „100% natural”, poate conține 4-5 linguriță de zahăr, cât o băutură carbogazoasă. Fructul întreg aduce aceleași vitamine, dar cu fibre care încetinesc absorbția zahărului.

## Variante de sandviș

### Sandviș clasic

Pâine integrală + brânză + felii de roșie + salată verde.

Beneficiu: calciu și fibre pentru sațietate pe termen lung.

### Sandviș cu ou

Pâine integrală + ou fiert feliat + castraveți + salată verde.

Beneficiu: proteină completă și colină, utilă pentru memorie.

### Sandviș cu pui

Pâine integrală + piept de pui la cuptor + salată + roșii.

Beneficiu: proteină slabă, susține dezvoltarea musculară.

### Sandviș vegetarian

Pâine integrală + hummus + avocado + castraveți.

Beneficiu: proteine vegetale, fibre și grăsimi bune pentru creier.

## Variante de wrap

### Wrap cu pui

Lipie integrală + piept de pui + salată + roșii + iaurt natur.

Beneficiu: menține glicemia stabilă pe tot parcursul dimineții.

### Wrap vegetarian

Lipie integrală + hummus/avocado + castraveți + ardei colorat.

Beneficiu: fibre și antioxidanți care susțin imunitatea.

## Variante fără sandviș

### Cutie tip „bento”

Ou fiert + pâine integrală + bastonașe de legume + fruct.

Beneficiu: varietatea de culori încurajează consumul de legume.

### Iaurt cu fulgi de ovăz și fructe

Iaurt natural + fulgi de ovăz sau de porumb, fără zahăr + fructe de pădure.

Beneficiu: probiotice pentru digestie și energie de durată.

**Salată de paste/cous-cous**

Paste integrale reci + legume tăiate mărunt + feta + ulei de măsline.

Beneficiu: energie eliberată treptat, fără scăderi de glicemie.

**Fructul proaspăt și apa sunt obligatorii în fiecare zi — indiferent de varianta aleasă!**

## Ce NU trebuie să conțină pachetelul

Multe „gustări pentru copii" sunt de fapt ultraprocesate: cu zahăr, sare sau grăsimi în exces și dau un vârf scurt de energie urmat de oboseală.

- ✗ **Dulciuri și patiserie** — cornuri, croissante, biscuiți cu cremă, ciocolată, napolitane etc. — zahăr în exces, energie de scurtă durată.
- ✗ **Snackuri ultraprocesate** — chipsuri, batoane sărate, snacks-uri cu arome — multă sare și grăsimi nesănătoase.
- ✗ **Sucuri și băuturi îndulcite** — sucuri la cutie, băuturi carbogazoase, ceaiuri cu zahăr — zahăr ascuns.
- ✗ **Mezeluri puternic procesate** — parizer, cârnăciori, salam — aditivi, sare și grăsimi saturate.
- ✗ **Cereale/batoane cu glazură dulce** — cereale colorate, batoane cu ciocolată — zahăr ascuns sub aparență „sănătoasă".
- ✗ **Alimente cu foarte mulți aditivi** — greu de digerat pentru copii, fără beneficii nutriționale reale.

## Sfaturi practice pentru părinți

- ✓ Implicați copilul în alegerea meniului săptămânal.
- ✓ Variați meniul de la o zi la alta, pentru o gamă largă de nutrienți.
- ✓ Folosiți o cutie termică sau gel răcitor vara, pentru siguranța alimentelor.
- ✓ Tăiați legumele și fructele în bucăți mici, ușor de mâncat în pauză.
- ✓ Evitați alimentele care necesită încălzire, dacă școala nu are microunde.

Mulțumim că aveți grijă de sănătatea și energia copiilor, zi de zi!