



Conștientizarea parentalității  
înainte de concepție pentru a  
îmbunătăți sănătatea urmașilor -  
E-learning pentru a aborda stilul  
de viață, pentru a transforma  
obiceiurile



## ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

### Calcularea indicelui de masă corporală (IMC) și interpretarea IMC

IMC este o măsură care utilizează înălțimea și greutatea dumneavoastră pentru a calcula dacă greutatea dumneavoastră se află într-un interval sănătos. Pentru femeile însărcinate, calculul IMC se va baza pe greutatea dumneavoastră înainte de sarcină.

Obiectiv: Propuneți să verificați dacă persoana are o greutate normală înainte de concepție și dacă trebuie modificat modul de alimentație.

**Instrumente:** un calculator, eventual un cântar și o bandă de măsurat dacă persoana nu își cunoaște greutatea și înălțimea.

- Utilizați un calculator online:
  - <https://www.calculator.net/bmi-calculator.html>
- Sau faceți-o dumneavoastră (asistentul comunitar)
  - Formulă:  $\text{Greutate (kg)} / [\text{înălțime (m)}]^2$
  - Calcul:  $[\text{greutate (kg)} / \text{înălțime (cm)} / \text{înălțime (cm)}] \times 10.000$

Aveți grijă să folosiți greutatea în kg și înălțimea în centimetri.

### Rezultate:

STATUS	NORMAL	Subponderal	Supraponderal	Obezitate	Obezitate severă
BMI	18,5-24,9	<18,5	25-29,9	30-39,9	> 40



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Conștientizarea parentalității  
înainte de concepție pentru a  
îmbunătăți sănătatea urmașilor -  
E-learning pentru a aborda stilul  
de viață, pentru a transforma  
obiceiurile



## ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

### Piramida nutrițională pentru femeile însărcinate

Afișul piramidei alimentare și cunoașterea modului în care funcționează aceasta



Sprjinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.