

CAMPANIA IEC NUTRITIE

„CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚ!”

Noiembrie 2023

Ministerul Sănătății, cu sprijinul Institutului Național de Sănătate Publică și al Direcțiilor de Sănătate Publică desfășoară, pe parcursul lunii noiembrie, Campania IEC NUTRITIE „Ce, cât și cum mănâncă un copil isteț!”, campanie care se adresează copiilor din ciclul primar de învățământ, părinților acestora și cadrelor didactice.

Prin acțiunile care le vom derula în cadrul acestei campanii urmărim informarea și educarea copiilor, părinților și cadrelor didactice privind principiile unei alimentații sănătoase la vârsta școlară. De asemenea, campania vizează creșterea conștientizării problematicei obezității infantile și informarea părinților despre beneficiile unei alimentații sănătoase care să prevină obezitatea în rândul copiilor și complicațiile acesteia pentru viitorii adulți.

Deși ne gândim la obezitate mai degrabă ca la un factor de risc pentru mai multe tipuri de afecțiuni (boli cardiovasculare, diabet zaharat, unele cancere: de endometru, de esofag, gastric, de ficat), obezitatea este o boală cronică, recunoscută ca atare de Organizația Mondială a Sănătății.

Obezitatea este o boală care produce decese, dizabilitate și deteriorează calitatea vieții. Din 1990 până în 2017, decesele și anii de viață pierduți prin dizabilitate (DALY) din cauza greutateii corporale în exces (indicelui de masă coporală crescut), s-au dublat la nivel global, potrivit datelor din studiul Global Burden of Disease.

Pentru România, obezitatea este cel de al patrulea-lea factor de risc pentru anii de viață pierduți prin dizabilitate (DALY), după hipertensiunea arterială, consumul de tutun și factorii de risc alimentar (consum de sare, acizi grași, băuturi îndulcite, carne roșie și procesată), observându-se o creștere a DALY cu 139 (DALY - ani pierduți prin dizabilitate) la 100.000 de persoane între 2009 și 2019.Obezitatea infantilă constituie una dintre cele mai grave probleme de sănătate din secolul XXI. La noi în țară, Institutul Național de Sănătate Publică cu sprijinul Direcțiilor de Sănătate Publică Județene, a Inspectoratelor Școlare Județene și a școlilor urmărește identificarea comportamentelor și factorilor de risc pentru o stare de nutriție precară, evaluarea indicelui de masă coporală în vederea stabilirii statusului lor nutrițional prin studiul „Evaluarea stării de nutriție a copiilor din ciclul primar (6-10 ani)”

realizat în cadrul inițiativei COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) după o metodologie a Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Evaluarea stării de nutriție se face după o metodologie standardizată pentru a aduce o mai bună înțelegere a progresului supraponderalității și obezității la copii la nivel național, precum și pentru a putea face corect comparații între țările Regiunii Europene a OMS. S-a observat că supraponderalitatea în rândul copiilor din grupa de vârstă 7-9 ani a fost de 17,5% la copiii din mediul urban, de 15,9% la cei din semi-urban și de 15,7% la cei din rural. Prevalența obezității la copiii din mediul urban a fost 14,5%, din semi-urban de 14,1% și din mediul rural de 13,3% (Raport Național România, 2020).

Ultima rundă a studiului derulată la nivel european între 2018 și 2020 a evidențiat că fiecare al treilea copil cu vârsta cuprinsă între 7 și 9 ani trăiește cu supraponderalitate sau obezitate.

Supraponderalitatea și obezitatea sunt mai proeminente în rândul băieților. În ansamblu, la grupa de vârstă 7-9 ani prevalența excesului de greutate și a obezității în rândul băieților este de 31%, în timp ce la fete este de 28%. 14% dintre băieții și 10% dintre fetele din aceeași grupă de vârstă suferă de obezitate.

Obezitatea este o problemă de luat în seamă atât la nivel individual, cât și la nivel de comunitate.

O alimentație bogată în legume și fructe, consum de cereale integrale, înlocuirea prăjiturilor cu fructe, consumul de apă, nu de alte băuturi îndulcite, limitarea consumului de sare la cel mult jumătate de linguriță pe zi, încurajarea copilului să facă mișcare cel puțin 60 de minute în fiecare zi, toate sunt măsuri de intervenție aflate la îndemâna părinților pentru a preveni problemele de supraponderalitate și obezitate.

Ca societate, trebuie să ne îndreptăm către soluții care să ajute oamenii și copiii să facă cele mai bune alegeri: să luăm măsuri pentru ca practicarea de activități fizice să fie la îndemână și să promovăm alimentele sănătoase, să le facem accesibile, astfel încât să punem pe masa copiilor farfurii colorate, sănătoase și bogate.

PRINCIPALELE CAUZE ALE OBEZITĂȚII

ALIMENTE NERECOMANDATE

- Carne de porc, vită în exces
- Zahăr
- Băuturi răcoritoare sintetice, băuturi energizante
- Produse zaharoase preparate industrial cu coloranți, conservanți și arome sintetice (prăjituri, napolitane, jeleuri, bomboane, înghețată, snacks)
- Pâine alba
- Brânzeturi rafinate, brânză topită
- Margarină, grăsimi animale
- Alimente preparate industrial (sosuri, creme, paste)
- Mezeluri
- Iaurt pasteurizat cu arome, coloranți și conservanți sintetici
- Paste făinoase din făină albă, produse de patiserie
- Alimente semipreparate congelate
- Alimente conservate (termic sau cu ajutorul conservanților)
- Ulei rafinat
- Oțet sintetic

ALIMENTE RECOMANDATE

- Leguminoase (fasole, mazăre, soia, linte, năut), ouă, ciuperci, pește, pui
- Miere, fructe
- Apă, ceaiuri din plante
- Produse fără: coloranți, conservanți, făină albă, zahăr și arome sintetice
- Pâine graham, pâine integrală
- Brânză de vaci, telemea proaspătă, caș
- Uleiuri vegetale, unt și unt clarificat
- Legume și zarzavaturi proaspete sub formă de salate
- Pastă vegetală pregătită în casă
- Lapte acru, chefir, iaurt natural
- Orez, grâu, cereale măcinate integral (mămăligă, terci, turte)
- Alimente proaspete
- Ulei presat la rece
- Oțet natural din mere sau din vin, zeamă de lămâie

Gătiți alimentele păstrând cât mai multe substanțe nutritive!

- Folosiți metoda la abur!
- Folosiți puțină grăsime la gătit!
- Evitați arderea mâncării prin prăjire, grătar, cuptor! Conține toxine!

10 RECOMANDĂRI PRIVIND ALIMENTAȚIA COPILULUI SĂNĂTOS



1. Alimentele să fie variate și cât mai colorate. JUMĂTATE din farfurie să cuprindă vegetale (gătite sau crude) sau echivalentul unei supe de legume. UN SFERT din farfurie să cuprindă pâine, paste, orez, cereale și UN SFERT carne, pește, brânză, linte, mazăre etc. Așezați legumele primele pe farfurie.

2. Nu obligați copilul să mănânce tot din farfurie. Dacă mai dorește o porție, așteptați 5-10 minute și vedeți dacă mai dorește cu adevărat porție suplimentară.

3. Diametrul farfuriei pentru copii să fie de maximum 15 cm.

4. Creați un mediu plăcut, relaxat la masă, mâncați din farfuria, nu din ambalaje.

5. Sfătuiți copilul să mănânce încet, să mestече bine mâncarea.

6. Copiii să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderat-intensă pe zi.

7. Mâncarea nu este o metodă de educație. Nu recompensați copilul cu dulciuri.

8. Rutina micului dejun oferă copilului siguranță.

9. Televizorul, computerul nu au ce căuta la locul servirii mesei pentru că interferează cu senzația de sațietate. Copilul va sta maximum o oră pe zi în fața acestor aparate și ele nu se vor afla în camera copilului.

10. Alimentația părinților să fie un model pentru copii.

Masa să fie luată cât mai des în familie.



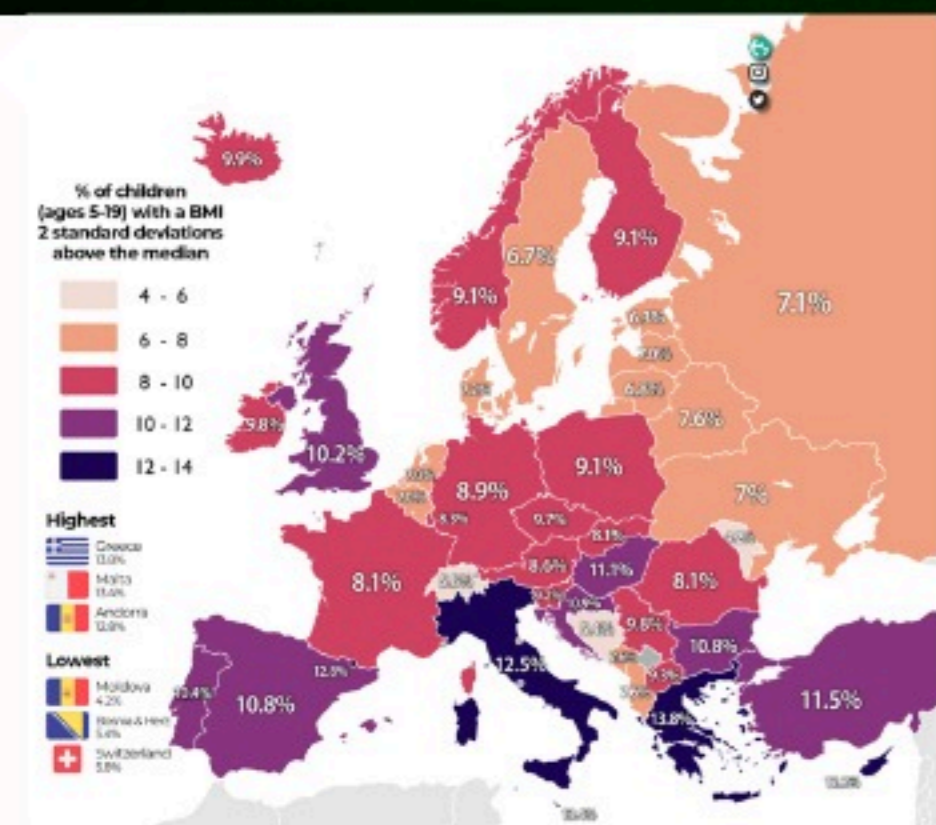
CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚ!"

Farfură colorată sănătoasă și bogată

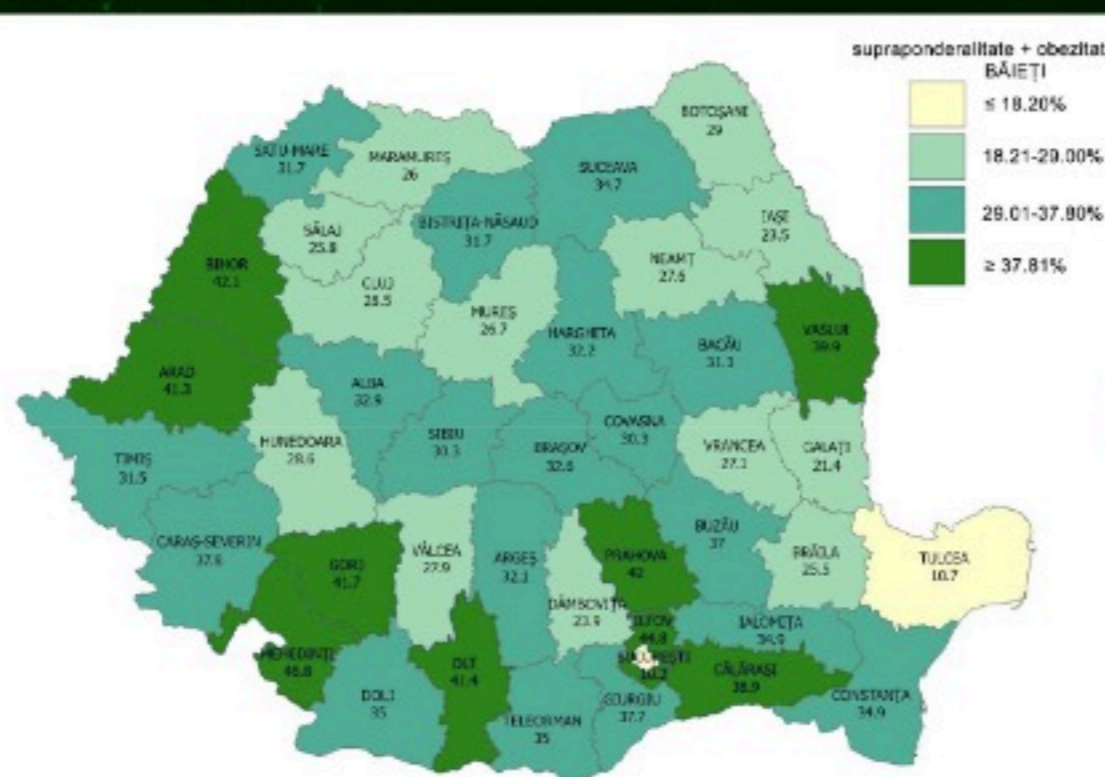
NOIEMBRIE 2023

OBEZITATEA INFANTILĂ CONSTITUIE UNA DINTRE CELE MAI GRAVE PROBLEME DE SĂNĂTATE DIN SECOLUL XXI.

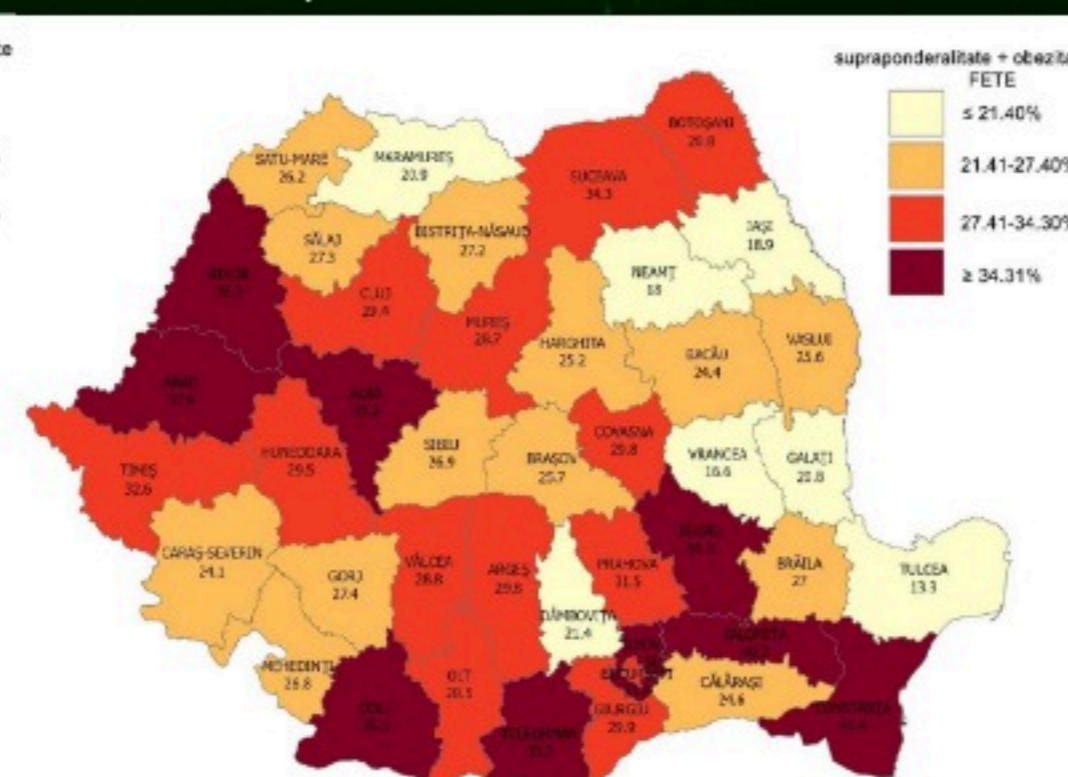
REPREZENTARE ÎN EUROPA ȘI ROMÂNIA:



Prevalența obezității în Regiunea Europeană a OMS (la băieți și fete de 5-19 ani)



Prevalența obezității în rândul băieților participanți la studiul (COSI) – România, Raport național România 2020

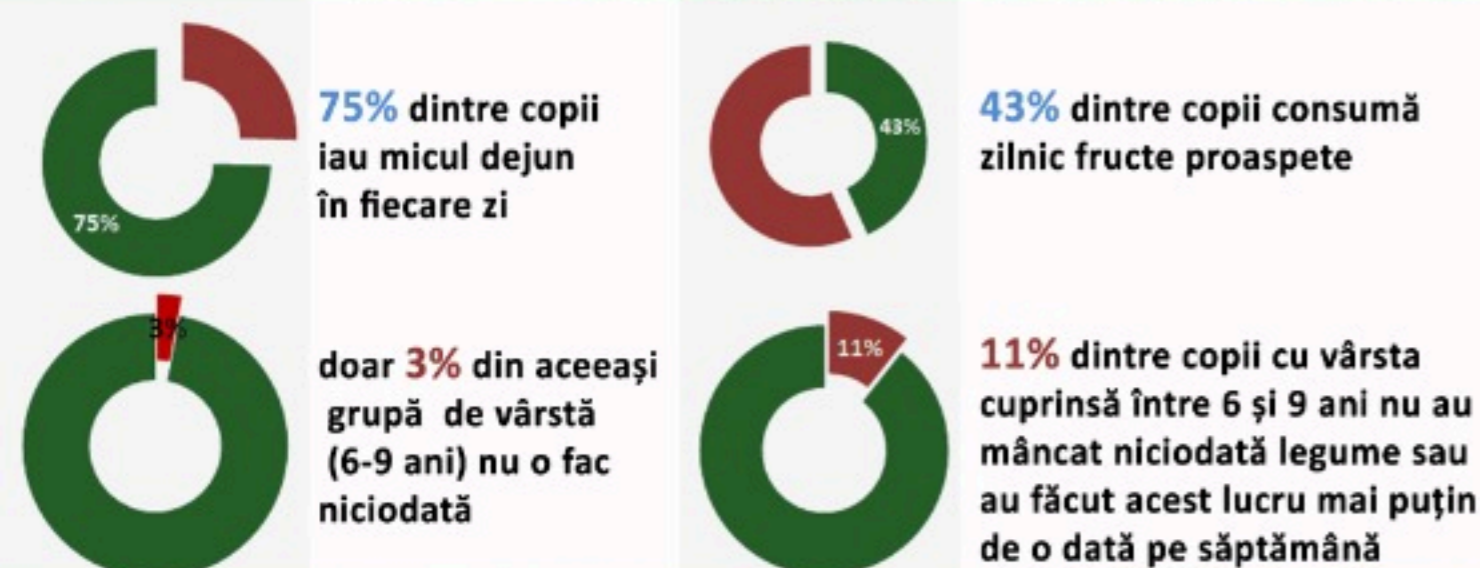


Prevalența obezității în rândul băieților participanți la studiul (COSI) – România, Raport național România 2020

În Europa 1 din 3 copii sunt supraponderali sau obezi



REZULTATE STUDIU COSI



RISCURI PENTRU SĂNĂTATE



ALTE RISCURI



SOLUȚII – MANAGEMENT- PREVENȚIE

CONSUMUL ZILNIC DE CINCI PORȚII DE FRUCTE ȘI LEGUME (CEL PUȚIN 400G)

- Recomandați:
- INCLUDEREA OBLIGATORIE A LEGUMELOR ÎN MENIU!
 - CONSUMUL FRUCTELOR PROASPETE ȘI AL LEGUMELOR CRUDE CA GUSTĂRI!
 - CONSUMUL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR DE SEZON!



• Obesity among children in Europe – Landgeist
 • Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020
 • European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) – România, Raportul național România 2020
 • <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
 • https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoare_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanitatea_copii/rapoarte-nationale/COSI-2019-raport-final.pdf



Corpul tău are nevoie de alimente ca să crească!

5 Ce este bine să mănânci?
GRUPE DE ALIMENTE NECESARE



LEGUME - crude, rase sau gătit

FRUCTE - măr, banană, pară, zmeură, cireșe, fructe tocate, fructe uscate



CEREALE - o felie de pâine, orez sau paste fierte, fulgi de cereale.

ALIMENTE CU PROTEINE - pui sau pește, ou, mazăre, linte, soia, câteva nuci sau semințe.



LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE - lapte, brânză de vaci semidegresată, brânză.

4-5 PAHARE DE APĂ



CÂT DE MULT ÎNTR-O ZI?

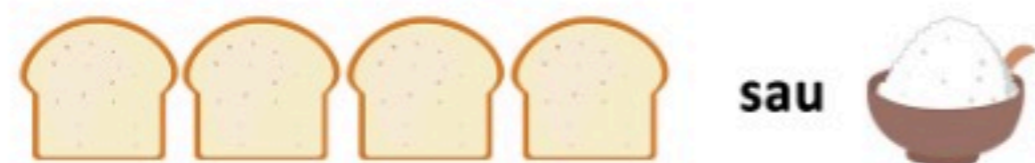
LEGUME: 3 porții
(1 porție este cât pumnul tău)



FRUCTE: 2 porții
(1 porție este cât pumnul tău)



CEREALE: 4 porții
(1 porție este cât o felie de pâine sau o ceașcă de orez)



CARNE: 4 porții
(carne cât podul palmei sau 1 ou)



LAPTE: 2-3 porții (1 cană lapte, brânză cât o cutie de chibrituri)



CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ÎȘTEȚI!"
NOIEMBRIE 2023

Farfuria colorată, sănătoasă și bogată

CUM ARATĂ FARFURIA TA?

Jumătate din farfurie trebuie să conțină fructe și legume.

Carnea, peștele sunt sănătoase pentru creier. Laptele și produsele lactate întăresc oasele și dinții.



Cerealele Integrale îți umplu burtica.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

5 OBICEIURI ALE COPILOR ISTEȚI ȘI CURAJOȘI

1. Petrec o oră pe zi făcând activitate fizică



2. Mănâncă cel puțin 5 porții de legume și fructe în fiecare zi



3. Mănâncă puțin la fiecare masă



4. Respectă orele de masă

5. Beau apă, nu suc

DE CE SĂ MĂNÂNCI SĂNĂTOS?

- Ca să fii isteț
- Ca să te simți bine
- Ca să ai energie
- Ca să ai o greutate bună
- Ca să nu te îmbolnăvești



CÂTĂ MIȘCARE TREBUIE SĂ FACI ZILNIC?



MINIM : 60 MIN/ZI
activitate fizică moderată
până la intensă



CREIER
somon, ton
sardine, alune



PĂR
legume verzi,
fasole, somon



OCHI
porumb,
ouă, morovi



MUȘCHI
banane, carne roșie,
pește, ouă



INIMĂ
roșii, cartofi,
suc de prune



PLĂMÂNI
brocoli, varză bruxelles,
varză chinezească



INTESTINE
prune, iaurt



OASE
portocale,
țelină, iaurt



PIELE
afine, somon,
ceai verde

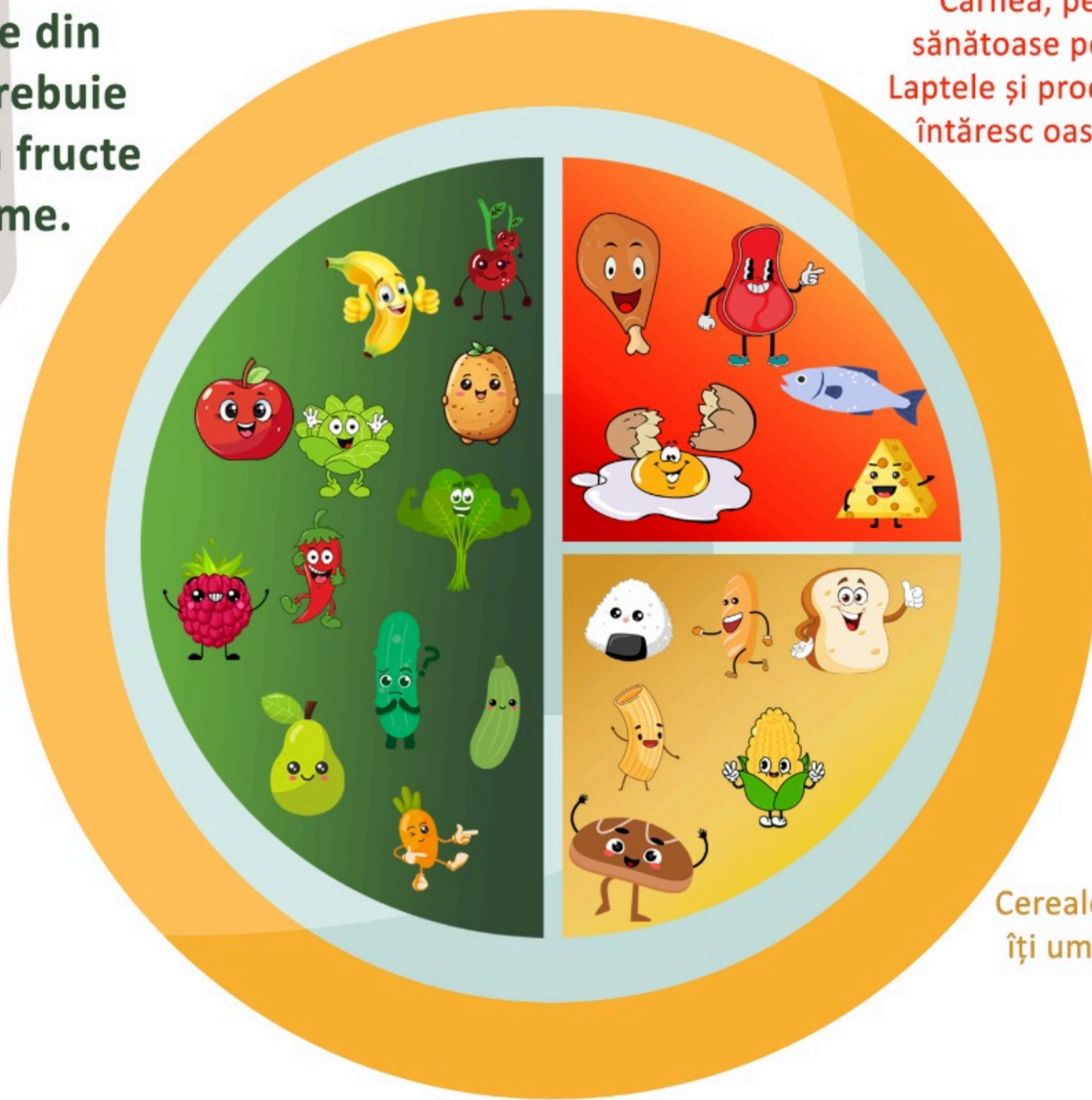


**CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ
UN COPIL IȘTEȚ!"
NOIEMBRIE 2023**

Farfuria colorată, sănătoasă și bogată

CUM ARATĂ FARFURIA TA?

**Jumătate din
farfurie trebuie
să conțină fructe
și legume.**



**Carnea, peștele sunt
sănătoase pentru creier.
Laptele și produsele lactate
întăresc oasele și dinții.**

**Cerealele Integrale
îți umplu burtica.**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



PRINCIPALELE CAUZE ALE OBEZITĂȚII

Cauza fundamentală a obezității și a excesului de greutate este un dezechilibru energetic între **caloriile consumate** și **caloriile cheltuite**.

- un aport crescut de alimente bogate în grăsimi și zaharuri;
- o creștere a inactivității fizice din cauza naturii din ce în ce mai sedentare a activităților, schimbării modurilor de transport și creșterea urbanizării.



RISCURILE ALIMENTAȚIEI NESĂNĂTOASE

Alimentația nesănătoasă este unul din cei patru factori de risc comportamentali modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitate fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante.

Alimentația nesănătoasă combinată cu inactivitatea fizică crește semnificativ riscul de boli cronice netransmisibile la adulți, în special boli cardiovasculare (BCV), cancer, hipertensiune arterială (HTA), obezitate și diabet zaharat de tip 2 (DZ2).

Alimentația nesănătoasă generează obezitate la copii, cu consecințe importante asupra sănătății fizice și mintale a copiilor și reprezintă un risc semnificativ de multiplicare a bolilor cronice în perioada adultă.



Smoking, nutrition, alcohol, physical activity (SNAP): A population health guide to behavioural risk factors in general practice. 2nd ed. Melbourne: The Royal Australian College of General Practitioners (2015)
Mendis, Shanthi, et al. GLOBAL STATUS REPORT on noncommunicable diseases 2014. World Health Organization (2014).
World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. (2010).

CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚ!"

*Farfuria colorată
sănătoasă și bogată*

NOIEMBRIE 2023



1. Copilul ar trebui să mănânce zilnic 5 porții de legume și fructe: un ardei, un morcov, o roșie un măr.



O porție de mărimea pumnului copilului

2. Se recomandă 2-3 linguri de fibre alimentare naturale în fiecare zi: cereale integrale, mazăre, linte, nuci, năut.
3. Apa este cea mai bună băutură!
4. Înlocuiți prăjiturile cu fructe, miere, semințe, nuci!
5. Cel mult jumătate de linguriță de sare;
6. Copilul să se miște mai mult și să stea mai puțin!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTET!"

Farfură colorată
sănătoasă și bogată

NOIEMBRIE 2023



1. Copilul ar trebui să mănânce zilnic 5 porții de legume și fructe: un ardei, un morcov, o roșie un măr.

O porție de mărimea pumnului copilului



2. Se recomandă 2-3 linguri de fibre alimentare naturale în fiecare zi: cereale integrale, mazăre, linte, nuci, năut.
3. Apa este cea mai bună băutură!
4. Înlocuiți prăjiturile cu fructe, miere, semințe, nuci!
5. Cel mult jumătate de linguriță de sare;
6. Copilul să se miște mai mult și să stea mai puțin!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.

