



**COMUNICAT DE PRESĂ**  
**Campania**  
**„PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE”**  
**noiembrie 2024**

Nutriția este o parte esențială a sănătății și dezvoltării. Alimentația sănătoasă asigură creșterea, dezvoltarea individului și contribuie la prevenirea unor boli cronice netransmisibile.

De aceea, sub sloganul „Alege inteligent, mănâncă sănătos!” dedicăm luna noiembrie campaniei naționale privind promovarea obiceiurilor alimentare și a principiilor unei alimentații sănătoase. Această inițiativă urmărește să răspundă preocupărilor întregii societăți referitoare la impactul pe care îl are alimentația supra sănătății și bunăstării individuale.

Scopul campaniei îl reprezintă informarea școlărilor și a părinților acestora despre beneficiile unui stil de viață sănătos care să prevină apariția obezității în rândul copiilor și ulterior, al adulților.

Bolile netransmisibile sunt boli cronice, rezultatul unei combinații de factori genetici, fiziologici, de mediu, dar și comportamentali. Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția hipertensiunii arteriale, a hiperglicemiei, a dislipidemiilor, a obezității<sup>1</sup>, care sunt, la rândul lor, factori de risc pentru apariția principalelor boli netransmisibile precum: bolile cardiovasculare (de ex. infarctul miocardic acut, accidentul vascular cerebral), cancerele și diabetul zaharat.

În România, numărul cazurilor noi de obezitate diagnosticată, înregistrate în anul 2020 la copii 0-19 ani, este de 6731 cu rata incidenței de 165,4%000 loc., ceea ce reprezintă 18,9% din totalul cazurilor pe țară. Se consideră

Adolescenții au nevoie de toți nutrienții pentru o creștere și dezvoltare normală, cât și pentru desfășurarea activităților zilnice: învățat, activitate fizică, joacă. „Farfuria sănătoasă” trebuie să conțină: jumătate de farfurie: fructe și legume, un sfert de farfurie: carne, pește, ouă, brânză, leguminoase (mazăre, fasole, linte etc.), un sfert de farfurie cereale și paste integrale, cartofi. Consumul alimentelor sărate, grase și zaharoase, al alimentelor cu conținut scăzut de fibre sau conținut ridicat de zahăr ar trebui limitat.

Recomandări pentru menținerea unei alimentații echilibrate<sup>2</sup>:

- grăsimi saturate sub 10% din aportul energetic, restul înlocuite cu grăsimi polinesaturate;
- grăsimi trans – cât mai reduse, preferabil deloc din alimentele procesate și mai puțin de 1% din aportul energetic pentru cele naturale;
- maximum 5 g de sare/zi;
- 30 – 45 g fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume;

<sup>1</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

<sup>2</sup> [https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii\\_ghiduri\\_recomandari\\_si\\_evidente\\_stintifice/ghiduri\\_si\\_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii_ghiduri_recomandari_si_evidente_stintifice/ghiduri_si_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf)



- 200 g fructe/zi (2 – 3 porții-standard);
- 200 g legume/zi (2 – 3 porții-standard);
- pește cel puțin de 2 ori/săptămână, din care o dată pește gras;

Părinții au un rol important în stabilirea, menținerea și încurajarea unor obiceiuri alimentare ale copiilor, care să prevină apariția unor boli cronice mai târziu, la vârsta adultă, precum: adoptarea unui program regulat al meselor, controlul conștient al porțiilor alimentare consumate, reducerea consumului de alimente procesate, concentrarea pe alimentele consumate și luarea mesei în familie, prepararea alimentelor în casă utilizând metode de gătit mai sănătoase precum și încurajarea practicării de activități fizice împreună.

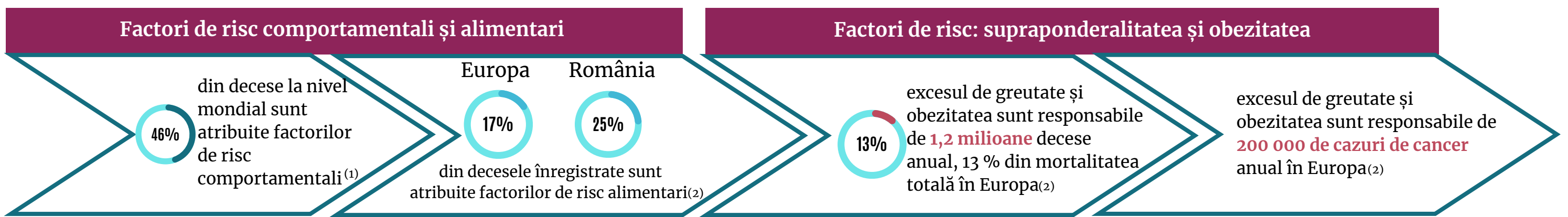
Pentru menținerea unei nutriții corespunzătoare a copiilor, comunitatea are un rol deosebit de important, mai ales în ceea ce privește creșterea accesului la alimente sănătoase: puncte de vânzare legume și fructe proaspete ale producătorilor locali, sprijinirea producătorilor locali să își vândă produsele în comunitate, inițiative de sprijin social cu alimente proaspete pentru familiile nevoiașe. Implicarea tinerilor în organizarea de activități care încurajează alimentația sănătoasă și activitatea fizică și limitarea marketingului produselor alimentare nesănătoase, în special cel adresat copiilor are de asemenea impact pozitiv asupra alegerilor alimentare ale acestora.

Organizația Mondială a Sănătății a făcut progrese substanțiale în ceea ce privește dezvoltarea de ghiduri de promovare a alimentației sănătoase pentru copii și adulți pe baza celor mai noi dovezi științifice. Astfel, au fost elaborate ghiduri privind consumul de grăsimi totale, saturate și trans-fat și carbohidrați în vederea reducerii riscului de supraponderalitate și obezitate, precum și de apariție a unor boli netransmisibile cronice.

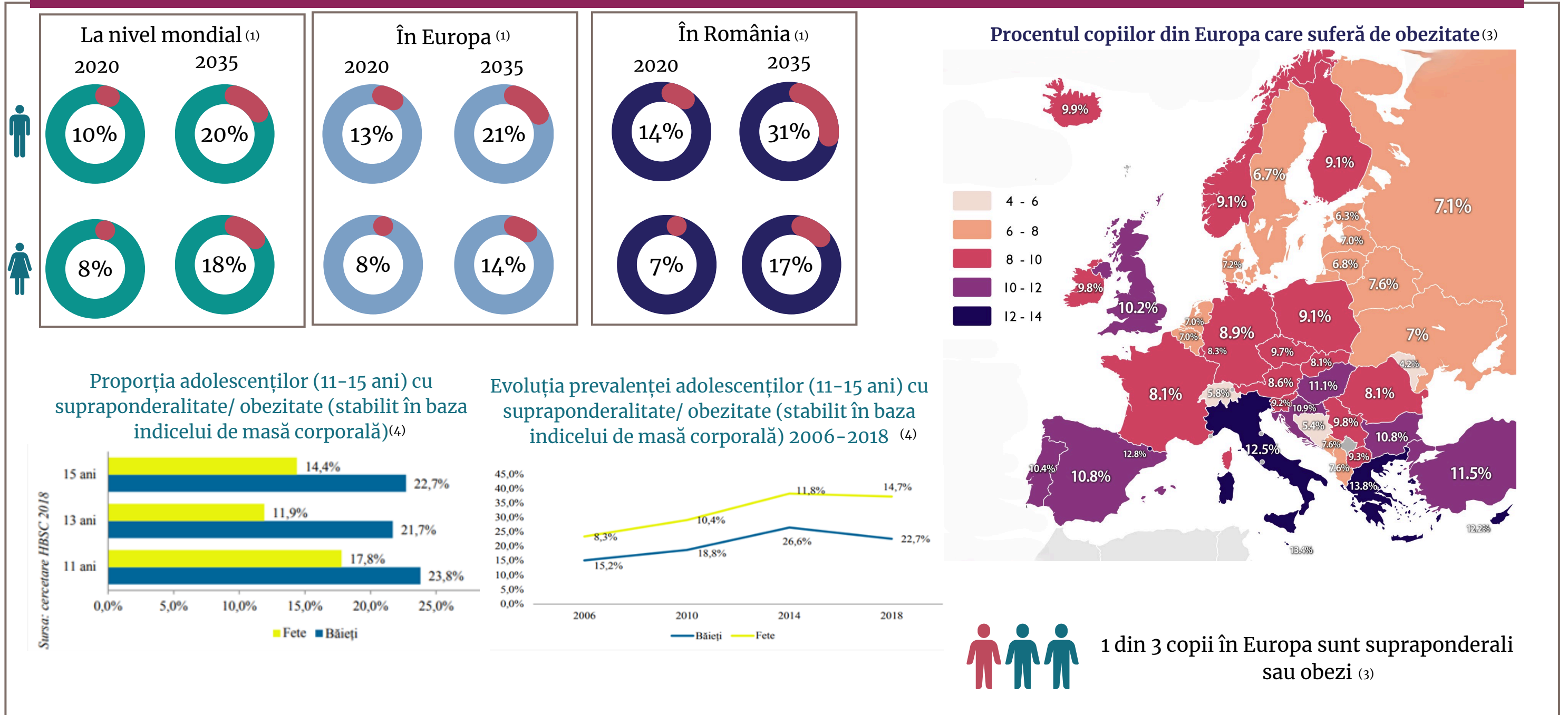
Institutul Național de Sănătate Publică a actualizat *Ghidul de prevenție pentru medicul de familie – Intervenții preventive integrate adresate stilului de viață. Alimentația. Activitatea fizică*, material adresat tuturor profesioniștilor din asistența medicală primară: medicilor de familie, asistentelor medicale și comunitare; specialiștilor de alte specialități, cât și decidenților în sănătate, în scopul definirii unui cadru comun de intervenții preventive sistematice pentru modificarea comportamentelor riscante prioritare și schimbarea ponderii alarmante a morbidității și mortalității prin boli evitabile.

Ghidul abordează modul în care alimentația influențează starea de sănătate a organismului, modalitățile de evaluare a comportamentului alimentar în cadrul consultației preventive structurate integrate în medicina familiei și intervențiile de modificare a comportamentelor nedezirabile, respectiv conținutul recomandărilor referitoare la ce înseamnă alimentația sănătoasă pentru copiii peste 2 ani, tineri și adulți. Materialul poate fi consultat aici: <https://proiect-pdp1.insp.gov.ro/wp-content/uploads/2023/06/Ghidul-Alimentatia-Activitatea-fizica.pdf>

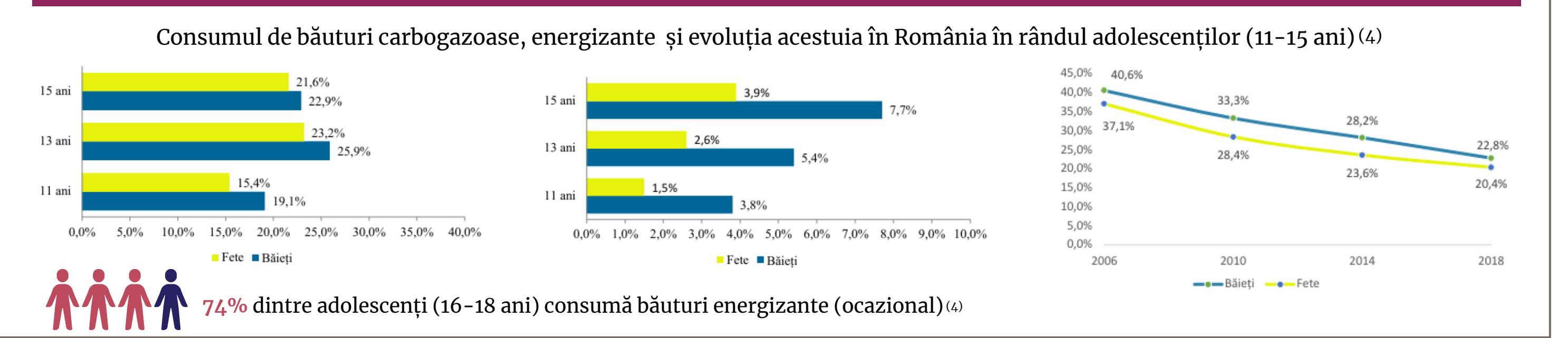
## ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!



### Supraponderalitatea și obezitatea la copiii și tinerii cu vârsta cuprinsă între 5-19 ani



### Supraponderalitatea și obezitatea în rândul adolescenților este cauzată și de consumul în exces de băuturi cu adaos de zahăr



### Identificarea soluțiilor (1)

**Prevenția trebuie să înceapă cât mai precoce.**

familie

în

școală

în

comunitate

Promovarea alimentației sănătoase

Promovarea activității fizice

#### Acțiuni politice privind reducerea excesului de greutate și obezității:

- Încurajarea reducerii consumului de sare, zahăr și grăsimi;
- Încurajarea creșterii consumului de fructe și legume;
- Reducerea inegalităților în materie de alimentație între grupurile populaționale.

#### Reglementarea industriei alimentare și a băuturilor

Cele mai eficiente politici pentru a combate obezitatea infantilă includ:

- Impunerea unei taxe pe băuturile dulci;
- Restricționarea comercializării alimentelor nesănătoase pentru copii în apropierea unităților de învățământ;
- Solicitarea unei etichete clare pe partea din față a ambalajului.

Alegerile trebuie făcute după o prealabilă informare asupra conținutului alimentelor și efectului asupra sănătății

Conținutul de zahăr

Conținutul total de grăsimi

Conținutul de grăsimi saturate

Conținutul de sare

Conținutul de calorii

Conținut de cofeină interzis copiilor

Conținut de îndulcitori nerecomandat copiilor

#### Bibliografie

1. <https://iris.who.int/handle/10665/353747>
2. [https://health.ec.europa.eu/document/download/f427c4df-b6e5-455e-880c-600964b40a11\\_en?filename=2023\\_chp\\_ro\\_romanian.pdf](https://health.ec.europa.eu/document/download/f427c4df-b6e5-455e-880c-600964b40a11_en?filename=2023_chp_ro_romanian.pdf)
3. <https://landgeist.com/2023/02/18/obesity-among-children-in-europe/>
4. <https://hbsc.org/network/countries/romania/>

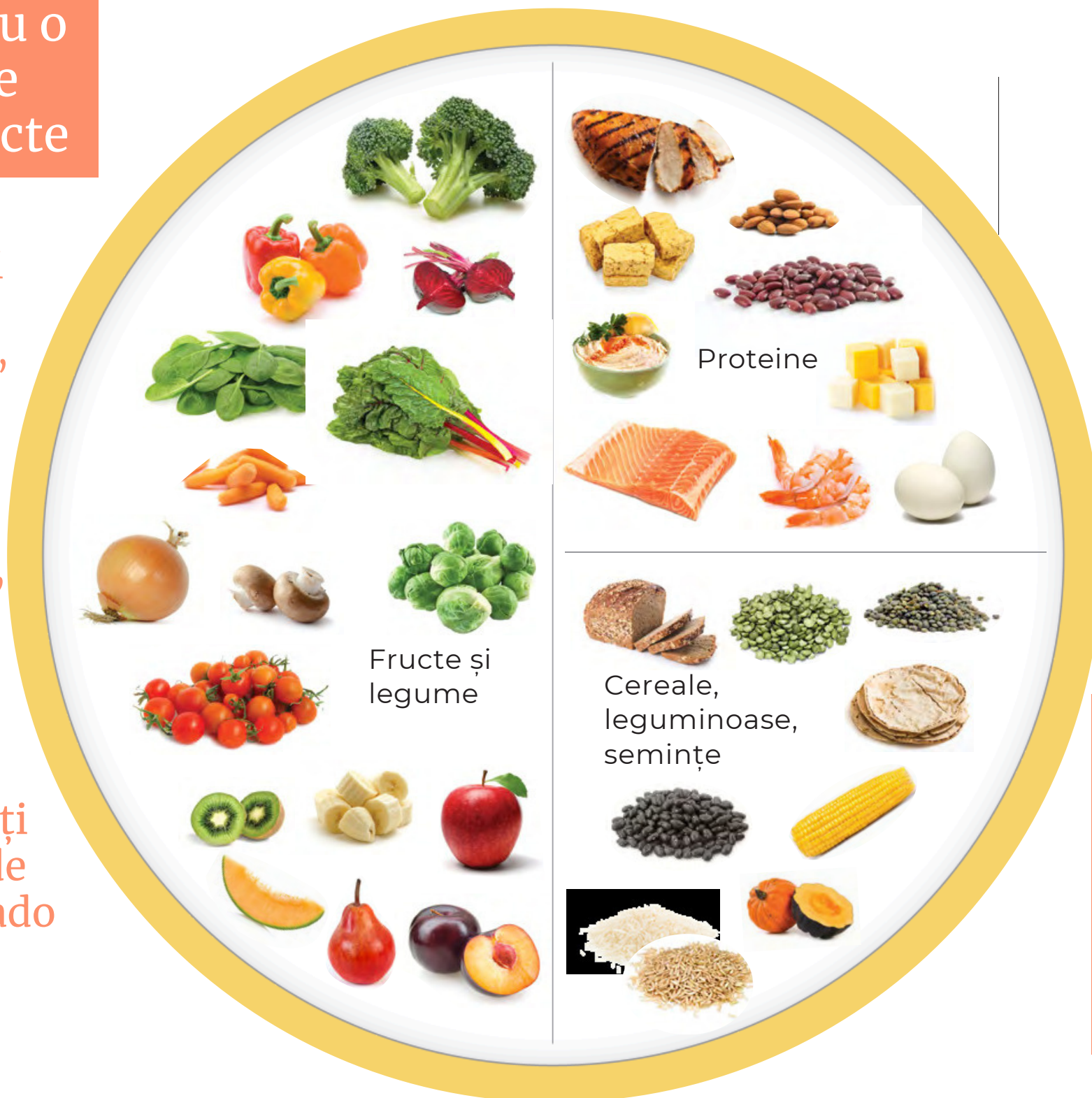
## ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Umple jumătate din farfurie cu o varietate de legume și fructe

Alege 2-3 porții de alimente bogate în calciu, lapte, iaurt

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri)

Alege cantități mici de ulei de măsline, avocado și semințe



Umple un sfert din farfurie cu proteine: pui, pește, carne slabă de vită, nuci, tofu, ouă, brânză

Umple un sfert din farfurie cu cereale integrale, orez brun, paste, leguminoase (fasole, linte etc.), cartofi, semințe

### Ideii pentru gustări sănătoase



Iaurt cu fructe și semințe



Lipie cu legume



Bastonașe de legume cu humus



Un fruct



Cartofi dulci copti cu sos de iaurt



Diverse nuci sau semințe

Alimentele sănătoase conțin nutrienți care sunt importanți pentru creștere și dezvoltare în timpul pubertății



Limitați alimentele cu conținut excesiv de sare, zahăr și grăsimi! Evitați alimentele cu conținut scăzut în fibre și băuturile cu cofeină sau energizante!



# PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

NOIEMBRIE 2024

## ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Alimentația sănătoasă asigură creșterea, dezvoltarea armonioasă și contribuie la prevenirea unor boli cronice netransmisibile (ex: diabetul, bolile de inimă, accidentul vascular cerebral și cancerul).



## Mâncare sănătoasă și hidratare optimă



### Farfuria sănătoasă trebuie să conțină:

Jumătate: legume și fructe;

Un sfert: carne, pește, ouă,  
brânză, leguminoase (mazăre,  
fasole, linte etc.);

Un sfert: cartofi, cereale și  
paste integrale;



### Dacă îți este sete bea APĂ

Bea zilnic cel puțin 4-5 căni  
de apă:

Alege să bei ceai de plante,  
suc natural de fructe, dar nu  
foarte des (o cană/zi);

Evită sucurile cu adaos de  
zahăr!



### Creșterea imunității

Aportul adecvat de fructe și legume  
poate reduce severitatea unor boli  
infecțioase și ajută la o recuperare  
mai bună.



### Sănătate mintală

Alimentația sănătoasă scade riscul  
de depresie și anxietate.



# ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția hipertensiunii arteriale, a hiperglicemiei, a dislipidemiilor și a obezității.



## În loc de:

Sucuri

Cartofi prăjiți

Pâine albă

Lapte integral

Înghețată

Bomboane

## Consumă:

Apă

Cartofi fierți sau copti

Pâine integrală

Lapte cu grăsimi reduse

Smoothie de casă

Fruite uscate, miere

## Sănătatea inimii, prevenirea bolilor cardiovasculare

Fibrele alimentare și antioxidanții din fructe și legume pot ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare.



## Prevenirea obezității și a diabetului zaharat

Mai multe studii științifice au arătat o scădere a riscului de obezitate în urma consumului regulat de fructe, legume și cereale integrale.



## Evită sucurile îndulcite și băuturile energizante

### Ce sunt băuturile dulci?

Băuturile dulci sau carbogazoase dulci sunt băuturi nealcoolice, care conțin zahăr și apă carbogazoasă sau apă simplă. Acestea pot include băuturi răcoritoare, sucuri de fructe, sucuri din pudră cu arome de fructe, iaurt, lapte dulce, băuturi energizante, băuturi vitaminizate, ceai rece îndulcit.



### Știi că?

O doză de 330 ml de băutură răcoritoare conține 8,5 lingurițe de zahăr (doza zilnică pentru un copil de 4-5 ani).

Sucurile de fructe sunt considerate o opțiune mai bună, dar trebuie știut că acestea pot avea aceeași cantitate sau chiar mai mare de zahăr.

### Conținutul tipic de zahăr în băuturi

	330 ml =	 8.5 LINGURIȚE
Băuturi răcoritoare		
	330 ml =	 5.5 LINGURIȚE
Ceai îndulcit		
	330 ml =	 9.5 LINGURIȚE
Băuturi răcoritoare din pudră		
	330 ml =	 7 LINGURIȚE
Iaurt cu diferite arome		
	330 ml =	 9.5 LINGURIȚE
Suc de fructe		
	330 ml =	 7 LINGURIȚE
Lapte cu diferite arome		
	330 ml =	 10 LINGURIȚE
Băutură energizantă		

**ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!**

# Alege inteligent, cum să mănânci sănătos și să te simți bine:

- Mănâncă încet,
- Mestecă fiecare îmbucătură,
- Închide televizorul și telefonul mobil când mănânci,
- Stai jos când mănânci,
- Când poți, mănâncă cu familia,
- Mănâncă mic dejun, prânz și cină zilnic,
- Alege gustări sănătoase, legume proaspete, fructe proaspete, nuci.



## BENEFICIILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE



Somn mai bun



Îmbunătățește activitatea creierului, previne anxietatea și depresia



Previne diabetul de tip 2



Îmbunătățește sănătatea pielii



Previne bolile cardiovasculare



Vedere bună



Reduce riscul de cancer



Greutate normală



Întărește dantura și oasele



Mai multă energie



Digestie bună



Viață lungă și sănătoasă

O alimentație sănătoasă și  
activitatea fizică te ajută să ai  
energie și să te simți mai bine!





# PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Noiembrie 2024

## ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

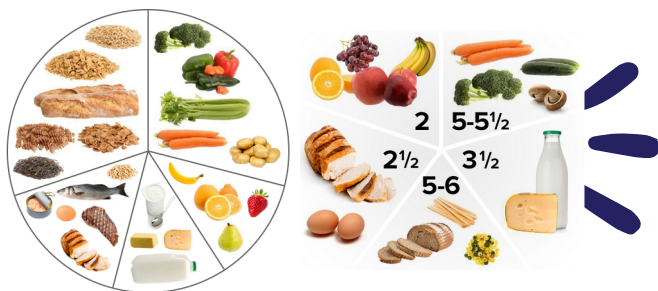
Nutriția este esențială pentru creșterea, dezvoltarea și menținerea stării de sănătate a copiilor. Dieta echilibrată previne apariția unor afecțiuni precum:

- obezitatea,
- diabetul,
- bolile de inimă,
- anumite tipuri de cancer
- și alte afecțiuni cronice.

**Sfaturi pentru a alege inteligent o alimentație echilibrată**



## Farfuria sănătoasă trebuie să conțină cel puțin:



- 3 porții de legume și 2 de fructe ;
- 2 porții de alimente proteice (carne, pește, ou, leguminoase: mazăre, fasole, linte);
- 5-6 porții de cereale integrale;
- 3 porții de lactate.

1 porție de fructe: 1 măr mediu, o banană, o portocală sau pară, 2 prune mici, un kwi, 2 caise, o cană cu fructe tăiate cubulețe (inclusiv din conserve fără zahăr adăugat).



1 porție de legume: 1/2 cartof mediu (sau cartof dulce sau porumb); sau 1/2 cană legume gătită (cum ar fi broccoli, spanac, morcovi, dovleac); sau 1 cană de salată cu frunze verzi sau crude; sau 1/2 cană de fasole, leguminoase sau linte gătită, uscate sau conservate.

1 porție de cereale: 1 felie de pâine; sau 1/2 cană de orez fiert, paste, tăiței, quinoa sau mămligă; sau 1/2 cană de terci; sau 2/3 cană fulgi de cereale de grâu; sau 1/4 cană de musli; sau o brioșă mică.



1 porție de lactate: 1 cană cu lapte (250 ml), 2 felii de brânză, 200 g iaurt.

1 porție de proteine din carne, pește, pasăre, ouă: 65 g carne slabă de vită, miel, vițel sau porc fiartă (maximum 455 g săptămânal); 80 g pui fiert slab sau curcan; sau 100 g file de pește fiert; 2 ouă sau 170 g tofu gătit



1 porție de grăsimi sănătoase: 1-2 lingurițe (5-10 gr.) ulei de măsline, rapiță, 1-2 lingurițe nuci sau semințe sau 1 lingură (20 g) avocado.

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri).

Apa transportă substanțele nutritive în organism, hidratează și dă formă țesuturilor, ajută la reglarea temperaturii corpului, intervine în transmiterea influxului nervos.



## Gustă înainte de a adăuga sare în mâncare!

Doza zilnică recomandată este de 5g sare (sub 2,3g/zi). Folosiți condimente sau suc de lămâie ca o alternativă la sare, acestea având rolul de a "păcăli" papilele gustative.

## Ideii de gustări sănătoase pentru copiii dumneavoastră

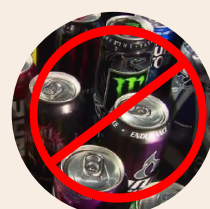
Gustările pot fi o ocazie bună pentru a lua o pauză și a-ți reface energia. Aveți la îndemână mai multe variante: toast cu legume și omletă, bastonașe de legume cu hummus, rulouri de orez cu legume și pește, iaurt cu fructe și cereale, mix de alune, nuci și fructe.



## Reduceți consumul de zahăr!

Zaharurile vin la pachet cu un număr mare de calorii, dar fără elemente nutritive. Citiți eticheta și alegeți preparate sau cereale pentru micul dejun cu cât mai puțin zahăr! Consumați cât mai puține dulciuri!

Vânzarea de produse energizante către copii este ilegală.



## Concentrați-vă pe a vă bucura de mâncare și a mânca împreună!



- Faceți clătite împreună cu copiii dumneavoastră pentru micul dejun.
- Organizați un picnic în parc, în apropierea casei sau chiar acasă, pe podea.
- Invitați musafiri la cină, prietenii copiilor, colegi de școală, copiii vecinilor. Este o bună oportunitate să împărtășească idei și obiceiuri alimentare sănătoase.
- Creați meniuri tematice, de exemplu meniuri din țările despre care copilul învață la școală, din țările a căror limbă o învață la școală.



Alegeți metode de gătit care nu necesită multă grăsime. Este de preferat ca alimentele să fie fierte, fie gătite la cuptor și la abur, în locul celor prăjite.



**Obiceiurile alimentare sănătoase se deprind din familie. Îndrumați copiii și adolescenții să facă alegeri alimentare sănătoase când sunt departe de casă.**

- Împachetați gustări sănătoase și apă pentru copii la școală sau când familia dumneavoastră este în oraș;
- Căutați localuri cu alimente și opțiuni sănătoase în meniu;
- Discutați cu copilul dumneavoastră despre diferitele opțiuni de meniu și încurajați „echilibrul”. De exemplu, dacă copilul dumneavoastră comandă un burger, ar putea cere o salată în loc de cartofi prăjiți;
- Învățați copilul să se oprească din mâncat când se simte sătul. Spuneți-i că nu trebuie să termine totul din farfurie – porțiile de mâncare la restaurante sunt de obicei mai mari decât acasă;
- Încercați să nu etichetați alimentele drept „bune” sau „rele”, concentrați-vă în schimb pe toate lucrurile bune privitor la alimentația sănătoasă;
- Încercați să nu folosiți alimentele ca recompensă pentru un comportament bun – acest lucru poate face uneori alimentele mai „prețuite” și mai atractive;
- Oferiți din meniul pentru adulți dacă meniul copiilor conține alimente prăjite, fără legume sau salată;
- Dacă copilul dumneavoastră dorește desert, încurajați-l să împartă desertul cu altcineva din familie;
- Dacă luați la pachet, încurajați-vă copilul să nu comande suplimentar băuturile răcoritoare, ci să bea apă;
- Ajutați adolescenții să dezvolte o imagine corporală sănătoasă concentrată pe întreaga persoană, aprecierea propriului corp pentru ceea ce poate face, nu doar pentru cum arată.



**Fiți activi!** Găsiți modalități de a fi activi fizic în fiecare zi!  
Petreceți cât mai mult timp în aer liber. Lumina naturală este importantă pentru creștere, dezvoltare și producerea vitaminei D în organism.

Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin **60 de minute** pe zi activitate fizică de intensitate moderată, în special aerobă.

