



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania de promovare a alimentației sănătoase și a activității fizice „Fii activ, mănâncă sănătos!” septembrie-octombrie 2025

În perioada septembrie-octombrie 2025 la nivel național se derulează Campania de informare – educare - comunicare având ca tema promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice.

Campania, intitulată „Fii activ, mănâncă sănătos!”, este o inițiativă strategică, bazată pe dovezi, concepută pentru a educa, implica și împuternici grupurile țintă pentru a face schimbări sustenabile ale stilului de viață.

Această campanie urmărește :

- creșterea nivelului de informare a copiilor, adolescenților și familiilor acestora privind efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice asupra sănătății.
- promovarea activității fizice la locul de muncă pentru angajații cu activitate de birou și promovarea activității fizice în rândul vârstnicilor.

Măsurile de educație pentru sănătate trebuie implementate pe tot parcursul vieții, debutul precoce al acestora, încă din copilărie, având potențialul de a duce la adoptarea de obiceiuri sănătoase pe termen lung și de a preveni adoptarea de comportamente la risc pentru sănătate. Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția mai multor boli cronice, inclusiv a obezității, atât la adulți, cât și la copii.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS): „Educația pentru sănătate în școli este o investiție strategică, care trebuie începută devreme pentru a construi o fundație solidă pentru o viață sănătoasă.” De aceea, recomandările OMS pentru copii și adolescenți sunt :

- **Legumele și fructele** trebuie consumate zilnic, cel puțin 400 g sau cinci porții, ceea ce reduce riscul de boli cronice netransmisibile și asigură un aport zilnic adecvat de fibre alimentare;
- **Reducerea cantității totale de grăsimi** la mai puțin de 30% din aportul total de energie ajută la prevenirea creșterii nesănătoase în greutate;
- **Activitatea fizică moderată-viguroasă** trebuie practică cel puțin 60 de minute, zilnic.

Atât la adulți, cât și la copii, aportul de zahăr adăugat ar trebui redus la mai puțin de 10% din aportul total de energie, deoarece excesul de calorii din alimente și băuturi bogate în zaharuri



libere contribuie la creșterea nesănătoasă în greutate, care poate duce la supraponderalitate, obezitate, hipertensiune arterială și creșterea grăsimilor în sânge.

De asemenea, colectarea și analiza datelor din cadrul Inițiativei Europene de Supraveghere a Obezității în Copilărie (COSI) a OMS, efectuată în perioada 2022-2024, arată faptul că, supraponderalitatea și obezitatea în copilărie rămân o provocare importantă a sănătății publice în Regiunea Europeană a OMS. Astfel, la nivel european, aproape unul din trei copii de vârstă școlară este supraponderal și unul din opt suferă de obezitate. În România, media prevalenței supraponderalității la băieți și fete în rândul copiilor din ciclul primar (cu vârsta între 7-9 ani) este 28%, iar a obezității 12%.

În același timp, studiul internațional privind comportamentul de sănătate la copiii de vârstă școlară, HBSC (Health Behaviour in School Children) din 2023, reliefează faptul că, practicarea de activități fizice în rândul copiilor și adolescenților este deficitară, neajungând la durata, intensitatea și frecvența recomandată pentru a aduce beneficii stării de sănătate.

De aceea, ținând cont de toate aceste aspecte, și având în vedere preocupările crescânde legate de obezitatea infantilă, afecțiunile cronice legate de vârstă și riscurile pentru sănătate asociate cu inactivitatea fizică prelungită, această campanie va servi ca o intervenție oportună în vederea îmbunătățirii stării de sănătate a populației prin schimbarea comportamentului și educație preventivă pentru sănătate.

Este important să încurajăm copiii să facă alegeri alimentare mai sănătoase și să mențină un stil de viață activ pentru o stare bună de sănătate pe termen lung. Pentru a sprijini alegerile corecte este nevoie să conștientizăm că utilizarea metodelor și tehnicilor de marketing agresiv pentru produsele alimentare bogate în sare, grăsimi și zahăr are o influență negativă asupra tiparelor de consum, producând efecte negative privind consumul și afectând pe termen lung sănătatea.

De asemenea, punerea în aplicare a unor politici eficiente de creștere a nivelului de activitate fizică necesită un efort colectiv de coordonare a mai multor sectoare și autorități, precum și de implicare a tuturor părților interesate, rezultatele putând contribui la reducerea impactului inactivității fizice la nivel socio-economic, a numărului de decese prin boli netransmisibile și la îmbunătățirea stării de sănătate a populației.

Această campanie face apel la școli, familii, lucrători din domeniul sănătății, lideri comunitari și administrații locale să participe activ la distribuirea mesajului și la crearea unor medii de susținere care promovează rezultate mai bune în materie de sănătate.

Această inițiativă nu este doar despre conștientizare - este despre acțiune. Adaptând abordarea noastră la nevoile specifice ale copiilor, persoanelor în vârstă și celor cu un stil de viață sedentar, ne propunem să creăm obiceiuri pe tot parcursul vieții care pot preveni bolile, pot îmbunătăți bunăstarea mintală și pot crește calitatea vieții.

Împreună putem crea un viitor în care fiecare copil se joacă, fiecare senior prosperă și fiecare persoană alege sănătatea !



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

Acest material gratuit este destinat copiilor și preadolescenților între 7-15 ani

15.11.2023



1. Promovarea alimentației sănătoase

*Uneori parcă ai chef să mănânci doar
înghețata din frigider sau hamburgerul de ieri*





1. Promovarea alimentației sănătoase

Așa că mănânci mai întâi burgerul plin de calorii...





1. Promovarea alimentației sănătoase

...apoi înghețata ce conține substanțe chimice ...





1. Promovarea alimentatiei sănătoase

...în final ți se face sete. Și bei o băutură răcoritoare ce conține mult zahăr și poate da dependență.





1. Promovarea alimentației sănătoase

*Știm cu toții că asta se poate întâmpla uneori.
Dar pentru o dezvoltare armonioasă a organismului
trebuie să avem în general o
ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ.*

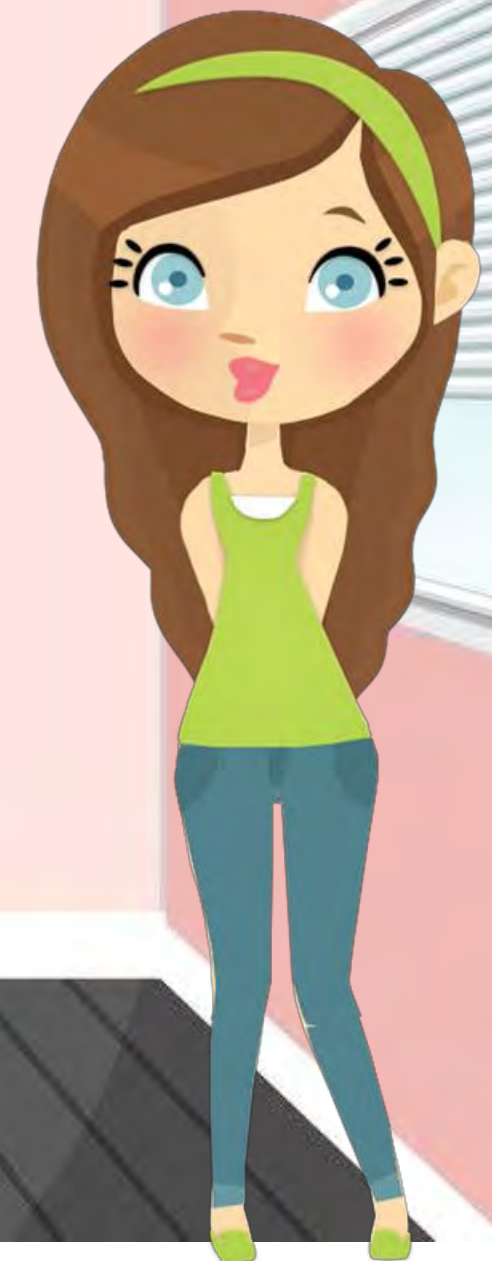




1. Promovarea alimentației sănătoase

*Vei avea note mari și vei putea face sport împreună cu prietenii,
dacă energia ta vine din*

*mâncare SĂNĂTOASĂ și GUSTOASĂ,
împărtășită în
3 mese principale: mic dejun, prânz și cină
Și
2 gustări între mese*

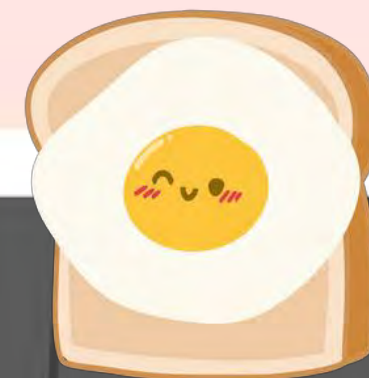
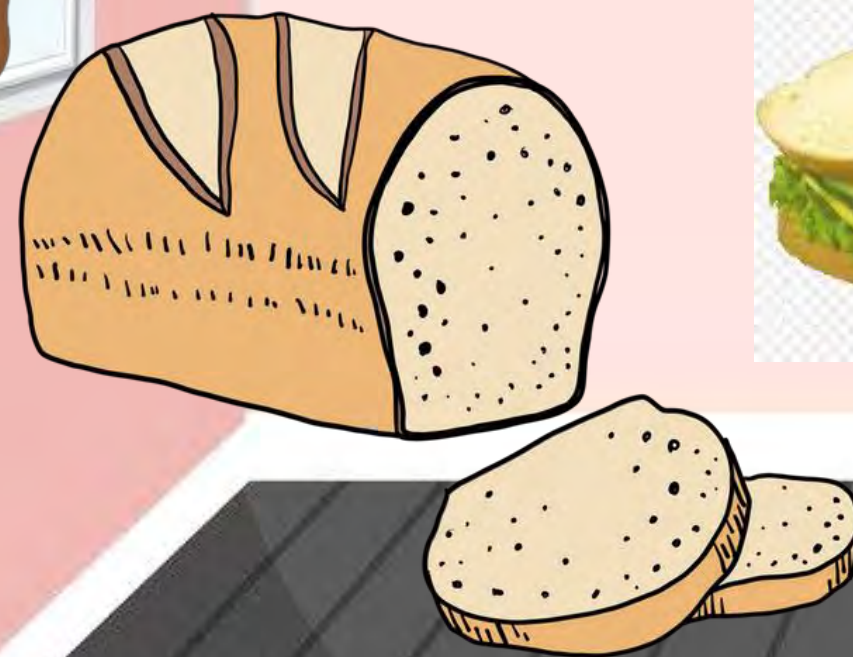
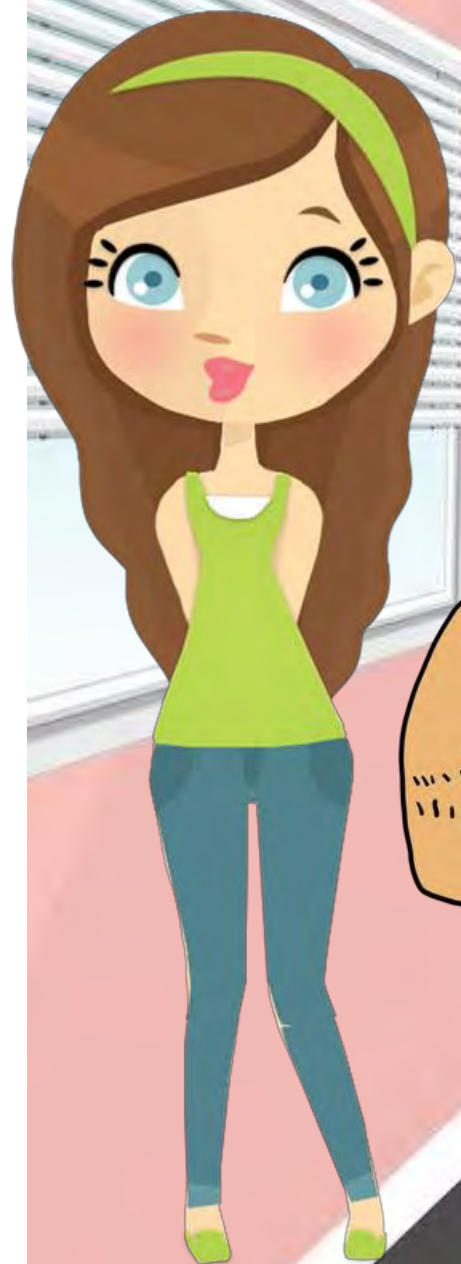




1. Promovarea alimentației sănătoase

Exemple de mic dejun sănătos:

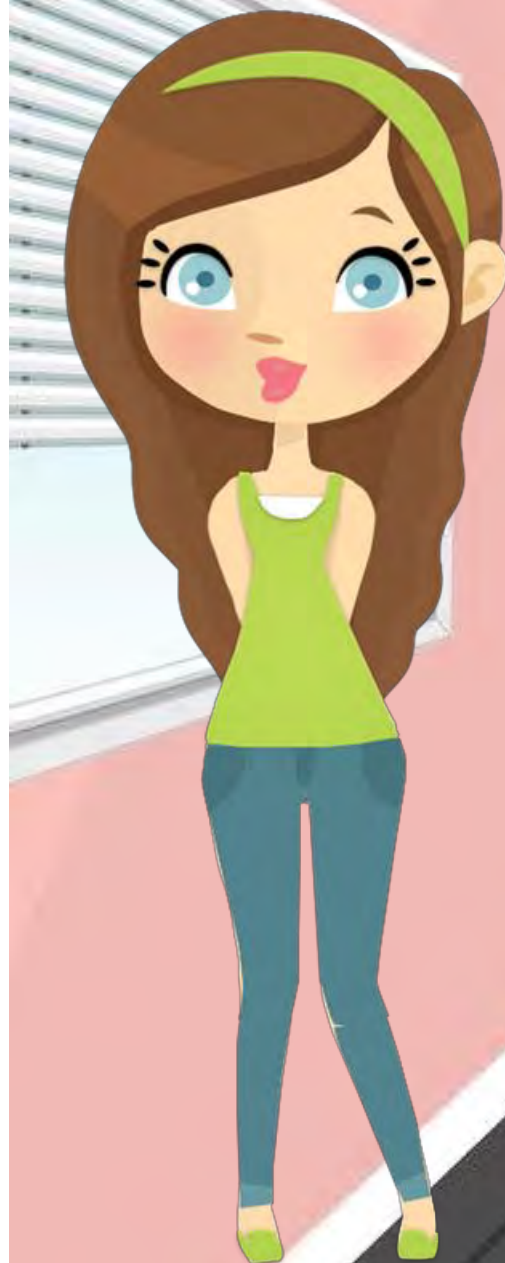
- *Cereale integrale cu iaurt sau lapte și cu fructe (zmeură, mere, kiwi etc.)*
- *Pâine integrală cu cremă de brânză și castraveți sau ardei*
- *Ou fiert sau poșat cu pâine integrală și roșie*





1. Promovarea alimentației sănătoase

Consumă zilnic 5 porții de legume și fructe!





1. Promovarea alimentației sănătoase

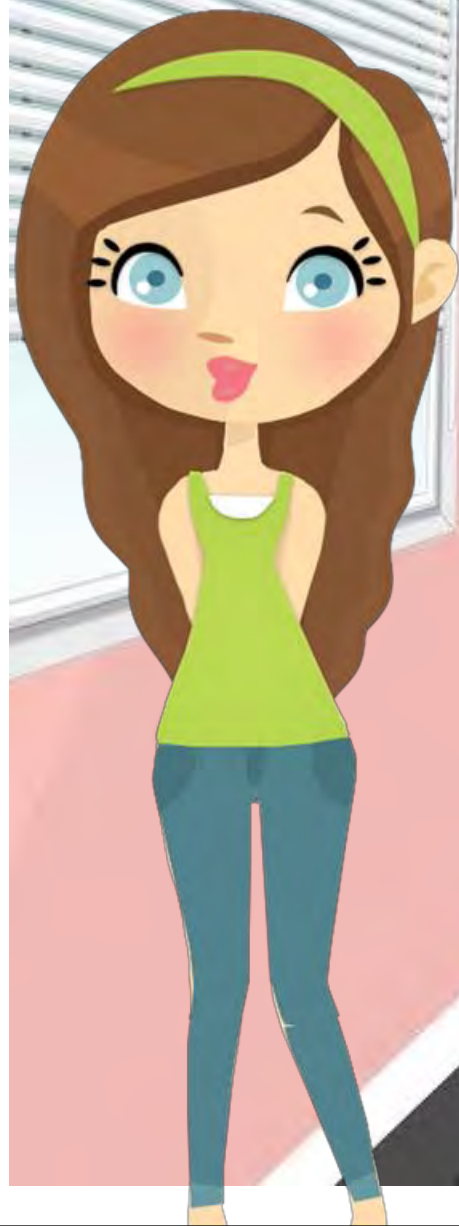
Exemple pentru cină:

- *Pește la cuptor cu legume sotate*
- *Mămăligă cu brânză*
- *Paste integrale cu carne de pui tocată*



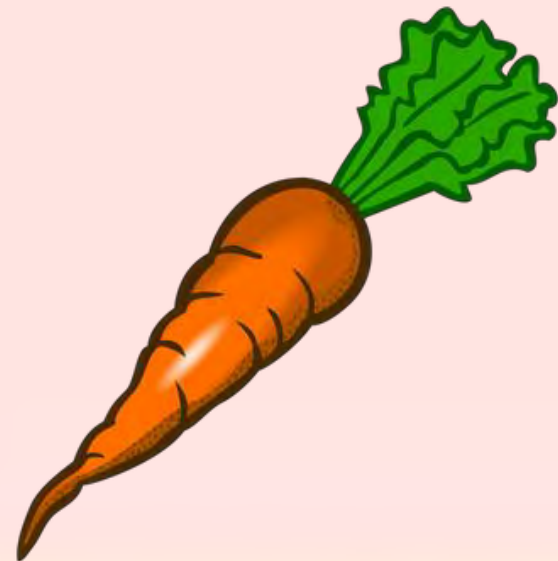


1. Promovarea alimentației sănătoase



Exemple pentru gustările dintre mese :

- bastonașe de legume proaspete cu sos de iaurt sau*
- fructe proaspete sau*
- pâine integrală cu brânză și ardei sau*
- pâine integrală cu ou fiert tare amestecat cu puțin muștar sau*
- rulouri de orez cu legume și pește sau*
- mix de alune și nuci nesărate*





1. Promovarea alimentatiei sănătoase

Ține minte !

MICUL DEJUN este cea mai importantă masă a zilei, el îți dă energie pentru aproape toată ziua !

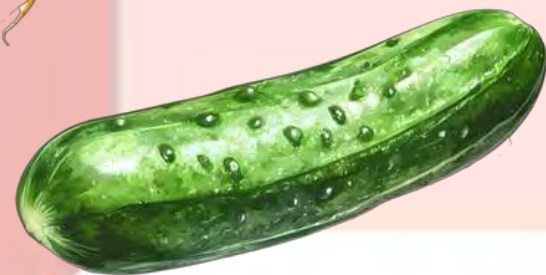




1. Promovarea alimentației sănătoase

Ține minte !

Consumă zilnic 5 porții de LEGUME și FRUCTE !





1. Promovarea alimentației sănătoase

Ține minte !

Când îți este poftă de ceva DULCE, alege sănătos:

- Fructe sau legume proaspete
- Fructe deshidratate



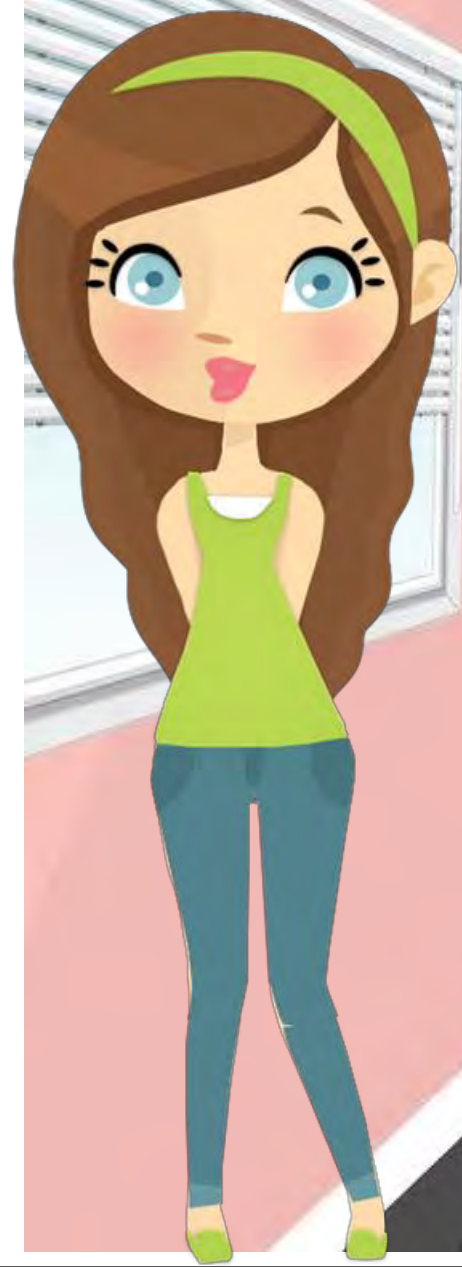


1. Promovarea alimentației sănătoase

Ține minte !

• Când îți este sete, bea APĂ !

Bea zilnic minim 4-5 pahare cu apă.





2. Promovarea activității fizice



Ține minte !

Dacă faci în fiecare zi cel puțin o oră de activitate fizică, vei fi mai puternic, mai vesel, mai sănătos!





2. Promovarea activității fizice

Dacă faci mai multă mișcare, ai multe AVANTAJE:

- Ai rezultate mai bune la școală, ții minte mai bine lucrurile învățate
- Înveți mai ușor, îți faci temele mai repede
- Ai mai multă forță în mușchi
- Ai oase puternice
- Dormi mai bine
- Răcești mai rar
- Îți faci mai ușor prieteni
- Te simți grozav





2. Promovarea activității fizice

Prin practicarea în echipă a unui sport care îți place, vei învăța să:

- ai încredere și să te bazezi pe ceilalți
- accepți ajutor și să ajuți la rândul tău
- lucrezi împreună cu prietenii pentru rezultate frumoase





2. Promovarea activității fizice

Mișcarea e super-puterea ta !

Aleargă, joacă-te cu prietenii, dansează – corpul tău îți va mulțumi !





2. Promovarea activității fizice

Dacă participi la orele de sport în școală, te vei simți foarte bine alături de colegi.





2. Promovarea activității fizice

MERSUL PE JOS

este ca o superputere pe care o avem cu toții! Iată de ce este grozav:

- Te concentrezi mai ușor la școală și ai idei mai bune
- Te ajută să te relaxezi și să fii vesel
- Nu poluezi aerul, deci ajuți plantele, animalele și planeta noastră
- E o ocazie bună să vorbești, să te distrezi împreună cu prietenii și familia
- Vei avea mai multă energie





2. Promovarea activității fizice

Metode de stimulare a MERSULUI PE JOS:

- *Deplasează-te la școală pe jos*
- *Dacă folosești mijloacele de transport în comun, coboară cu o stație mai repede*
- *Folosește scările în locul liftului sau al scărilor rulante*
- *Organizează drumeții cu prietenii sau familia în timpul liber*





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

Acest material gratuit este destinat familiilor copiilor și preadolescenților 7-15 ani



1. Promovarea alimentației sănătoase

Din acest material veți afla:

- De ce este important să adoptați o dietă sănătoasă în familia dumneavoastră – atât pentru părinți, cât și pentru copii ✓
- Cum să faceți alegeri alimentare sănătoase în familie ✓
- Cum să încurajați o atitudine pozitivă față de alimentația sănătoasă ✓
- Noțiuni legate de promovarea activității fizice în rândul copiilor ✓





1. Promovarea alimentației sănătoase

De ce este importantă alimentația sănătoasă la copii?

- Îmbunătățește sănătatea generală a organismului
- Oferă mai multă energie;
- Dezvoltarea armonioasă a organismului;
- Menținerea unei greutate corporale corespunzătoare;
- Risc mai scăzut de îmbolnăvire.





1. Promovarea alimentației sănătoase

Cum arată farfuria sănătoasă?

- Jumătate din farfurie legume și fructe;
- Un sfert din farfurie cereale;
- Un sfert din farfurie proteine;
- Pentru hidratare, apa este cea mai recomandată băutură.



1. Promovarea alimentației sănătoase



Recomandări practice:

- Obiceiurile bune încep acasă: faceți din micul dejun o rutină de familie;
- Încurajați copiii să mănânce zilnic 3 porții de legume și 2 porții de fructe;
- Oferiți copiilor apă pentru hidratare;
- Evitați alimentele ultraprocesate, care conțin zahăr adăugat și exces de grăsimi și sare;
- Înlocuiți gustările dulci cu fructe/legume proaspete sau fructe deshidratate.





1. Promovarea alimentației sănătoase

Cum se construiește o atitudine pozitivă față de alimentația sănătoasă?

- Implicați copiii în procurarea și pregătirea alimentelor;
- Cumpărați produse sănătoase și de sezon;
- Discutați cu copiii despre impactul alimentelor asupra sănătății;
- Fiți exemplu pentru copii și mâncați sănătos;
- Nu forțați copilul să mănânce. Cantitatea de alimente consumată la o masă variază în funcție de nivelul de activitate fizică, puseele de creștere, starea de dispoziție (bucurie, tristețe).





2. Promovarea activității fizice



Organizația Mondială a Sănătății recomandă pentru categoria de vârstă 5-17 ani:

Cel puțin 60 DE MINUTE pe zi activități aerobe de intensitate moderată până la viguroasă, de exemplu plimbat câinele, mers pe jos în ritm rapid, grădinărit, deplasare cu rolele, cu bicicleta, badminton.

Și

activitate fizică viguroasă, precum și de întărire a mușchilor și oaselor - cel puțin **3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ** (de ex. alergat, urcatul unui deal, ciclism, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.), utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

Lipsa activității fizice crește riscul de obezitate și diabet de tip 2.



2. Promovarea activității fizice

Încurajați copiii să facă zilnic mișcare, cel puțin o oră.

- Intensitatea și durata exercițiilor variază de la o persoană la alta, în funcție de condițiile medicale preexistente.





2. Promovarea activității fizice

Mișcarea regulată susține sănătatea mintală, îmbunătățește starea de spirit și somnul.

- Practicarea unui sport în echipă poate aduce beneficii psihologice pe termen scurt și lung, cum ar fi îmbunătățirea stimei de sine.

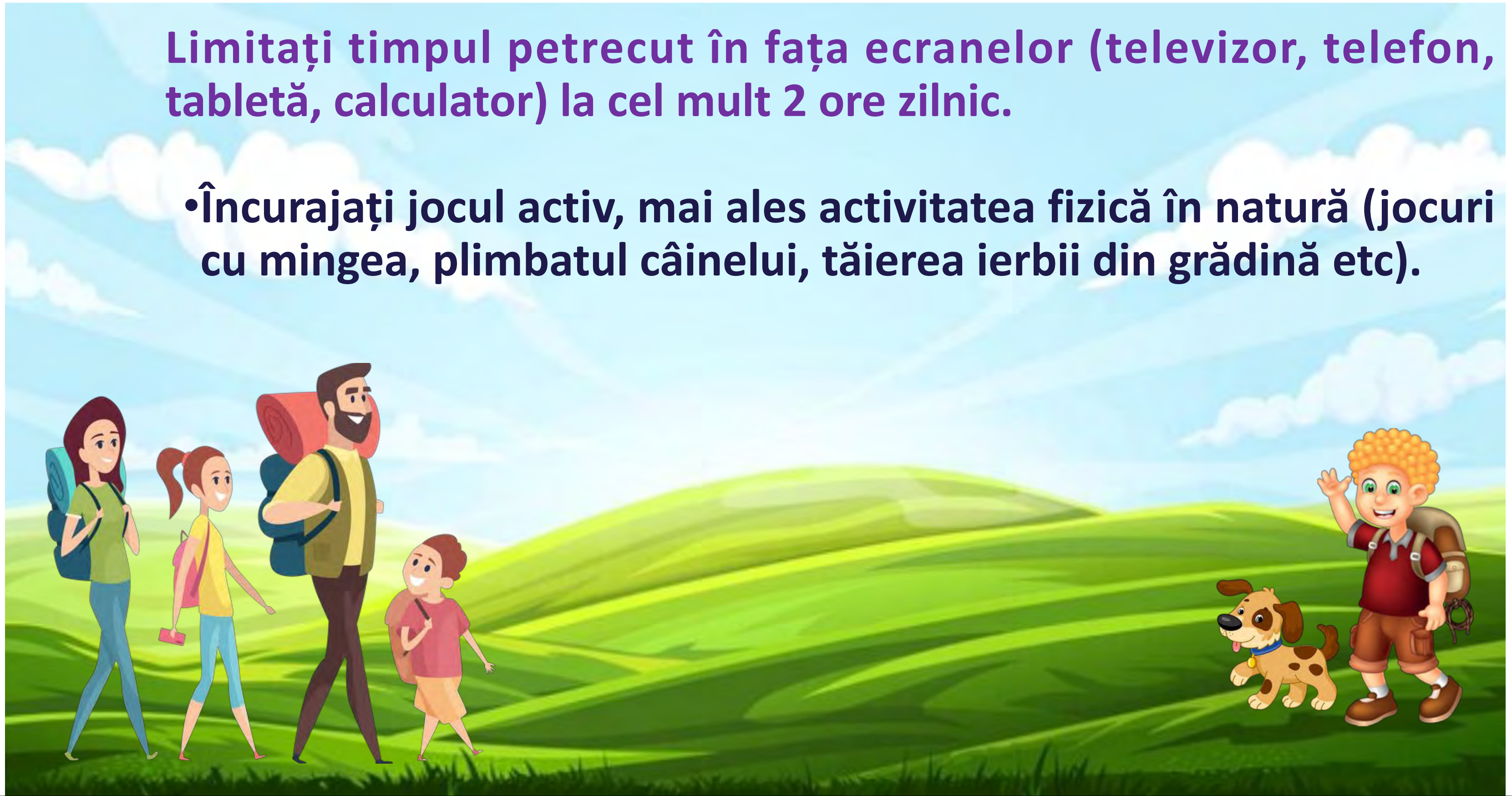




2. Promovarea activității fizice

Limitați timpul petrecut în fața ecranelor (televizor, telefon, tabletă, calculator) la cel mult 2 ore zilnic.

- Încurajați jocul activ, mai ales activitatea fizică în natură (jocuri cu mingea, plimbatul câinelui, tăierea ierbii din grădină etc).





2. Promovarea activității fizice



Ajutați-vă copilul să găsească activități fizice care îi fac plăcere.

- Testați diverse activități, de la cele individuale (înot, ciclism, dans) la cele de grup (drumeții, fotbal, volei etc).





2. Promovarea activității fizice

Faceți din activitatea fizică o ocazie de a vă distra împreună.

- Fiți activi împreună cu copiii, în acest fel își vor dezvolta abilități de comunicare, veți avea relație mai apropiată cu copilul dumneavoastră, va crește calitatea vieții în întreaga familie.





2. Promovarea activității fizice

În timpul activității fizice asigurați-vă că nu există niciun pericol pentru copil, că poartă încălțăminte adecvată sau cască de protecție atunci când este cazul.

Copiii activi sunt copii fericiți!





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România

Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619

Fax: +4 0213 123 426

E-mail: directie.generala@insp.gov.ro

Alimentația sănătoasă și activitatea fizică regulată asigură creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului și contribuie la prevenirea supraponderalității și obezității.

Recomandări OMS privind alimentația sănătoasă (1):

- Legumele și fructele trebuie consumate zilnic cel puțin 400 g (5 porții)
- Reducerea cantității totale de grăsimi sub 30% din aportul total de energie
- Aportul de zahăr adăugat trebuie redus sub 10% din aportul total de energie.

Recomandări OMS privind activitatea fizică la copii și adolescenți(1):

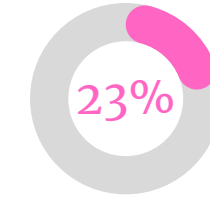
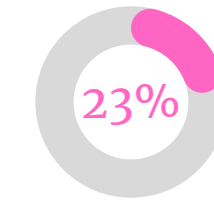
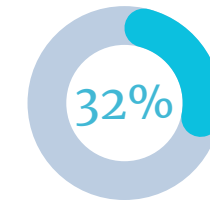
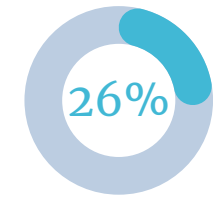
- Cel puțin 60 minute/zi activitate fizică moderată, în special aerobă
- Cel puțin 3 zile/săptămână activitate fizică viguroasă
- Reducerea timpului petrecut în fața ecranelor.

7-9 ani

SUPRAPONDERALITATE⁽²⁾

În Regiunea Europeană

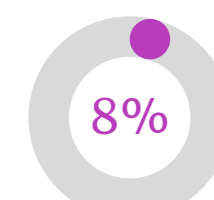
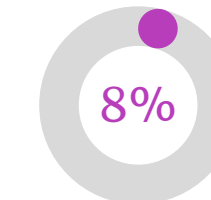
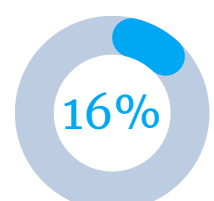
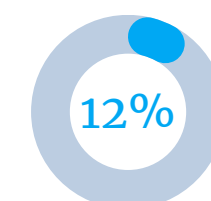
În România



OBEZITATE⁽²⁾

În Regiunea Europeană

România



11-15 ani

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Prevalența consumului zilnic a unor alimente (3)

La nivel mondial



2 din 5 băieți și fete consumă **fructe**

În România



băieți și fete consumă **legume**



Dulciuri (inclusiv ciocolată)

3 din 10 fete



5 din 10 fete



2 din 10 băieți



3 din 10 băieți



Consumul zilnic al micului dejun în timpul săptămânii



11-15 ani

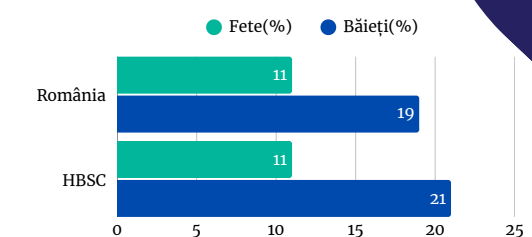
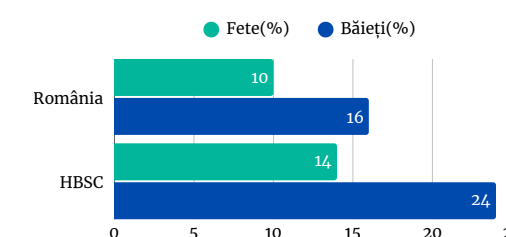
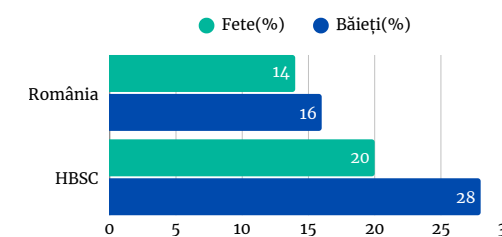
ACTIVITATE FIZICĂ

11 ani

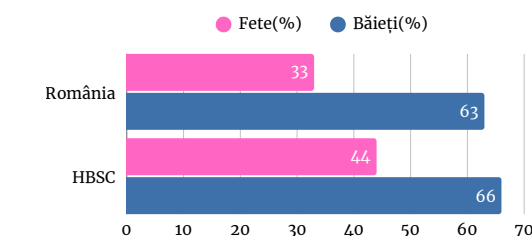
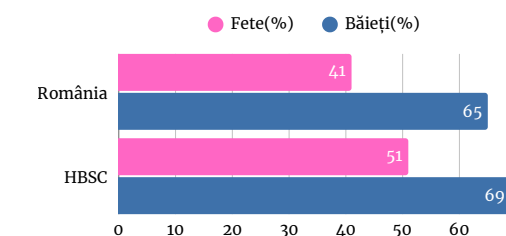
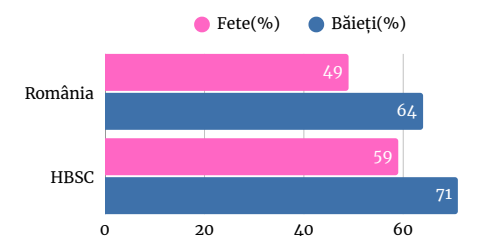
13 ani

15 ani

Activitate fizică MODERATĂ cel puțin 60 de minute pe zi (3)



Activitate fizică VIGUROASĂ de cel puțin 3 ori pe săptămână 2022 (3)



HBSC= studiul "Health Behaviour in School-aged Children"

Surse:
1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>,
2. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/brief-review-of-results-from-round-6-of-cosi-2022-2024>,
3. <https://data-browser.hbsc.org>

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Joaca e
mișcare!

Ai **60**
de minute
zilnic să fii
campion!



Curcubeu în farfurie – sănătate, bucurie!



Trei legume, zi de zi, te ajută a crește și



Două fructe dulci, zglobii, îți dau chef de joacă, știi?



Bea apă – apa este super eroul corpului tău!

Nu uita de micul dejun – e primul pas spre o zi bună!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită.
-Acest material se adresează copiilor de 7-10 ani-

Corpul tău are nevoie de alimente ca să crească

Exemplu de meniu pentru o zi

Mic dejun cereale integrale cu fructe și iaurt sau lapte



Gustare sendviș cu brânză și ardei, un măr



Prânz

ciorbă de legume cu carne,
piept de pui la grătar cu pilaf de orez și salată



Gustare

o mână cu miez de nucă și un iaurt



Cină

pește gătit la abur cu legume sotate și
sos de iaurt



4-5 pahare cu apă

Cât de mult într-o zi?

Legume 3 porții

- o porție are mărimea pumnului tău



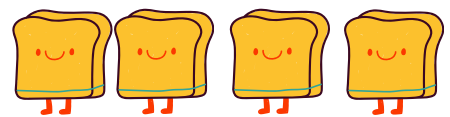
Fructe 2 porții

- o porție are mărimea pumnului tău



Cereale 4 porții

- o porție este cât o felie de pâine sau o jumătate cană de orez sau paste



Carne și leguminoase 4 porții

- o porție de carne are mărimea podului palmei sau un ou



Lapte 2-3 porții

un pahar de lapte sau brânză cât o cutie de chibrituri





Petrece mai mult timp în aer liber, cu familia sau prietenii!



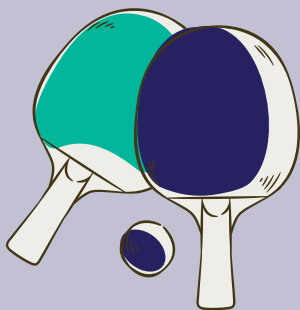
Cel puțin 60 de minute zilnic activități aerobe de intensitate moderată până la intensă: joacă, mers la școală, plimbat câinele, mers cu rolele, cu bicicleta, badminton etc.



Cel puțin 3 zile pe săptămână activități fizice aerobe intense: alergat, urcatul unui deal, ciclism, dans, înot, volei, fotbal!



Redu timpul petrecut în fața ecranelor (telefon, computer, laptop, tv)!



Activitățile fizice îți îmbunătățesc:



Forța musculară

Performanțele școlare



Încrederea în propria persoană



Sociabilitatea



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Institutul Național de Sănătate Publică

ALFABETUL BUNĂSTĂRII FIZICE



Când ți-e sete, bea apă!



Vitamina **B12** îți oferă energie; se găsește în: lactate, ouă, carne, pește.



Consumă zilnic **cereale integrale** la micul dejun.



Când ai poftă de ceva **dulce**, încearcă fructe deshidratate sau nuci.



Alimentația sănătoasă și sportul te ajută să ai **energie** în fiecare zi.



Mănâncă **fructe** și legume de sezon.



Grăsimi sănătoase găsești în nuci și semințe neprăjite.



Fii **harnic** și ajută la activitățile din casă, cum ar fi: curățenia, cumpărăturile.



Inspirație – fii un model pentru cei din jur: mănâncă sănătos și fă mai multă mișcare zilnic.



Joacă-te cât mai mult cu prietenii în aer liber.



Ca să te simți grozav, scapă de **kilogramele** în plus.



Mănâncă zilnic **legume**: morcovi, mazăre verde, spanac, etc.



Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei.



Fă sport în **natură**, respiră aer curat!



O **oră** de activitate fizică zilnic este cheia forței tale!



Proteinele se găsesc în: carne (pui, curcan, vită, porc), pește (somon, ton, sardine), produse lactate (iaurt, brânză, lapte), leguminoase (lințe, năut, fasole).



Semințele de **Quinoa** pot înlocui orezul în alimentație.



Râzi, distrează-te cu prietenii și familia!



Fii și tu **supererou** – antrenează-te zilnic!



Folosește mai puțin **telefonul, TV, tableta!**



Fiți **uniți** – petreceți timp împreună cu prietenii sau familia!



Vitaminele sunt esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a organismului.



Leșiți în fiecare **weekend** cu familia și bucurați-vă de aer curat, soare și natură.



Atenție la litera **X** în triunghi roșu când mergi cu bicicleta pe drumurile publice! Urmează o intersecție.



Când faci mișcare cu mâinile ridicate iei forma literei **Y**.



Z-Zzz somn ușor! Când dormi bine ai energie pentru joacă.

Gata, ai învățat alfabetul! Acum e timpul să dai start aventurii spre un corp fericit și puternic!



PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ĂCTIVITĂȚII FIZICE



1

Recomandări pentru o
alimentație sănătoasă

2

Recomandări pentru
activitate fizică

3

Sfaturi practice

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită
-Acest material se adresează copiilor de 11-15 ani-

1 Recomandări pentru o alimentație sănătoasă

Ce trebuie să conțină alimentația ta zilnică?

5 PORȚII DE LEGUME ȘI FRUCTE (cel puțin 400 g)

O porție poate fi: 1 mână de broccoli sau spanac, 3 linguri de legume gătite, 1 ardei, 1 morcov, dar și 1 măr, 1 banană, 1 pară, 1/2 cană zmeură/cireșe, 1/2 pahar suc de fructe fără zahăr, 5 fructe uscate (caise, curmale, smochine).



4 PORȚII DE CEREALE INTEGRALE (porumb, ovăz, grâu, orez).

O porție poate fi: o felie de pâine, 1/2 cană orez sau paste fierte, o cană fulgi de cereale.

3 PORȚII DE LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE.

O porție poate fi: 1 cană lapte, 1/2 cană brânză de vaci semidegresată, 40 mg brânză procesată (cât o cutie de chibrituri).

3-4 PORȚII DE ALIMENTE PROTEICE (120-150 g).

O porție poate fi: 1 ou, 30 g carne slabă, pui sau pește gătit, 1/4 cană fasole, mazăre, linte gătite, 15 g nuci sau semințe.

4 PAHARE CU LICHIDE

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri), ceai sau compot de fructe fără zahăr.

2) Recomandări pentru activitate fizică (OMS)

➤ Cel puțin 60 de MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă

Exemple: plimbat câinele, mers pe jos în ritm rapid, deplasare cu rolele, cu bicicleta, badminton.



➤ Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.).



Fii activ în ritmul tău – fiecare pas contează!



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

3 Sfaturi practice

Mănâncă zilnic micul dejun!

Creierul și mușchii tăi vor funcționa mai bine.

Înlocuiește gustările dulci cu fructe sau legume proaspete!

Așa îți menții energia la un nivel constant.

Când îți este sete, bea APĂ, nu băuturi răcoritoare!

Apa hidratează cel mai bine organismul.

Înainte de a pleca la cumpărături cu părinții, pregățiți o listă cu alimente sănătoase!

Citiți etichetele produselor alimentare!



- **Practică activități fizice cât mai mult în aer liber!**

Redu timpul petrecut în fața ecranelor (televizor, telefon, tabletă, calculator) la maximum 2 ore pe zi și petrece mai mult timp în aer liber.

- **Mergi mai mult timp pe jos!**

Drumurile mai scurte (la școală, la prieteni) parcurge-le pe jos, pe role sau cu bicicleta.

- **Fă mai multă mișcare împreună cu alți membri ai familiei!**

Activitățile fizice în familie pot fi distractive (drumeții, mers cu bicicleta, volei, fotbal etc.).

- **Fă-ți prieteni noi cu ajutorul activităților fizice!**

Înscrie-te la diferite cursuri sau cluburi (dans, arte marțiale, baschet etc.).



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

“Fii activ! Mănâncă sănătos!”



Farfuria sănătoasă a copilului:

- jumătate legume și fructe;
- un sfert alimente de origine animală și leguminoase;
- un sfert cereale integrale.

Copiii au nevoie de cel puțin 60 DE MINUTE
PE ZI activități aerobe de intensitate
moderată până la intensă

și

Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități
fizice aerobe intense și activități fizice care
întăresc mușchii și oasele

Mențineți zi de zi un echilibru între aportul și
consumul de energie al copilului!

Recomandările OMS pentru o ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ pentru copii



Legumele și fructele trebuie consumate zilnic, cel puțin 400 g (5 porții)



Reducerea cantității totale de grăsimi sub 30% din aportul total de energie



Aportul de zahăr adăugat trebuie redus sub 10% din aportul total de energie



Obiceiurile bune încep acasă: faceți din micul dejun o rutină de familie!

Încurajați copiii să mănânce zilnic 3 porții de legume și 2 de fructe!



Oferiți copiilor apă pentru hidratare!



Implicați copiii în procurarea și pregătirea alimentelor!
Cumpărați produse sănătoase și de sezon!



Discutați cu copiii despre impactul alimentelor asupra sănătății!



Evitați alimentele ultraprocesate, care conțin zahăr adăugat și exces de grăsimi și sare!

Înlocuiți gustările dulci cu fructe proaspete sau uscate!



Fiiți exemplul pentru copii! Mâncați sănătos!

Nu forțați copiii să mănânce! Cantitatea de alimente consumată la o masă variază în funcție de nivelul de activitate fizică, pusele de creștere, starea de dispoziție a copilului.

Recomandările OMS pentru ACTIVITATEA FIZICĂ pentru copii



Cel puțin 60 de MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă

Exemple: plimbat câinele, mers pe jos în ritm rapid, deplasare cu rolele, cu bicicleta, badminton, grădinărit.



Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.).



Nu uitați:

- **Mișcare în fiecare zi!** Încurajați copiii să facă zilnic mișcare, cel puțin 60 de minute.
- **Opriti ecranele!** Limitați timpul petrecut pe ecran și încurajați jocul activ.
- **Fiți activi împreună!** Faceți din activitatea fizică o ocazie de a vă distra împreună.
- **Mișcarea e plăcere!** Ajutați-vă copilul să găsească activități fizice care îi fac plăcere.
- **Copiii activi sunt copii fericiți!** Mișcarea regulată susține sănătatea mintală, îmbunătățește starea de spirit și somnul.

Efecte pozitive ale alimentației sănătoase și ale activităților fizice la copii (OMS)

Îmbunătățirea sănătății generale a organismului.



Îmbunătățirea sănătății mintale (reducerea depresiei și a anxietății).



Îmbunătățirea memoriei, concentrării, atenției și a capacității de învățare.



Îmbunătățirea valorilor glucozei și ale grăsimilor în sânge.

Îmbunătățirea sănătății oaselor și mușchilor.

Îmbunătățirea sănătății prin reducerea masei de grăsime.



Îmbunătățirea calității somnului.



RECOMANDĂRI OMS PENTRU ACTIVITATE FIZICĂ LA ADULȚI PESTE 65 ANI

Cel puțin 150–300 minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână

sau

cel puțin 75–150 minute de activitate fizică aerobă intensă pe săptămână

sau

săptămânal o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și intensă.



În cel puțin 2 zile pe săptămână activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată

și

în cel puțin 3 zile pe săptămână exerciții pentru echilibru și antrenament de forță de intensitate cel puțin moderată.



Adresați-vă medicului de familie sau medicului specialist pentru informații despre tipul activităților fizice recomandate!



TIPURILE DE ACTIVITATE FIZICĂ LA ADULȚI PESTE 65 ANI

ACTIVITATEA FIZICĂ MODERATĂ

- Exemple: mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, jocuri în echipă (inclusiv cu copiii), plimbatul animalelor domestice, curățenia în locuință, căratul cumpărăturilor.

ACTIVITATEA FIZICĂ VIGUROASĂ

- Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.), dans energetic.



Activitatea fizică AEROBĂ

- Exemple: mers pe jos, alergare ușoară, mers pe bicicletă, înot, dans.

Activitatea de REZISTENȚĂ/ ÎNTĂRIRE MUSCULARĂ

- Exemple: căratul cumpărăturilor, lucrul în grădină, ridicarea copiilor în brațe, urcarea scărilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

Exercițiile de FLEXIBILITATE

- Exemple: mers pe loc, rotații ale umerilor, gâtului și trunchiului, ridicări lente de genunchi și brațe.

Exercițiile de MENȚINERE A ECHILIBRULUI

- Exemple: stat într-un picior, mers pe vârfuri sau călcâie, mers în echilibru.



INSP



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Pentru o zi reușită:

1 oră activitate fizică

Petreceți cât mai mult timp
în aer liber. Practicați
diferite sporturi.

maximum 2 ore petrecute
în fața ecranului

Reduceți timpul petrecut
în fața ecranelor
(televizor, telefon,
tabletă, calculator).



3 porții de lactate

1 cană cu lapte, 1/2 cană brânză de vaci
semidegresată, 40 g brânză procesată
(cașcaval, telemea)

3-4 porții de alimente proteice

1 ou, 30 g carne slabă, pui sau pește
gătite, 1/4 cană fasole, mazăre, linte gătite
15 g nuci sau semințe

4 pahare cu lichide

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum
1,4 litri) , ceai sau compot de fructe fără
zahăr

4 porții de cereale integrale

1 felie pâine, 1/2 cană orez sau paste fierte,
1 cană cu fulgi de cereale



3 porții
legume

1 mână de broccoli sau
spanac, 3 linguri de
legume gătite, 1 ardei, 1
morcov



2 porții fructe

1 porție: 1 măr, 1 banană, 1 pară
1/2 cană zmeură sau cireșe,
1/2 pahar suc fructe fără zahăr
5 fructe uscate (caise, curmale
smochine)

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Recomandări pentru o zi reușită



5 porții de legume
și fructe



4 pahare cu lichide
Bea apă, 4-5 pahare
(minimum 1,4 litri)



3 porții de alimente
bogate în calciu,
lapte, iaurt

2 ore maxim
petrecute
în fața
ecranului



1 oră
activitate
fizică



START!

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

**Aport de energie prin
alimentație sănătoasă**



**Încurajați copiii să mănânce zilnic
3 porții de legume și 2 de fructe!**

**Consum de energie
prin activitate fizică**



**Încurajați copiii să facă mișcare
zilnic cel puțin 60 de minute**



**Faceți din micul dejun o rutină de
familie!**



**Faceți din activitatea fizică o ocazie
de a vă distra împreună cu copiii!**



**Înlocuiți gustările dulci ale copiilor cu
fructe proaspete sau uscate!**



Copiii activi sunt copii fericiți!

Mențineți zi de zi un echilibru între **aportul** și **consumul de energie** al copiilor!

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

Fii activ, câștigă energie!

Beneficiile activității fizice regulate pentru sănătate:

Crește calitatea vieții

Îmbunătățește somnul

Reduce stresul

Menține greutatea normală

Previne accidentările

Reduce anxietatea și depresia

Reduce numărul de boli cardiovasculare, diabet zaharat, unele cancere



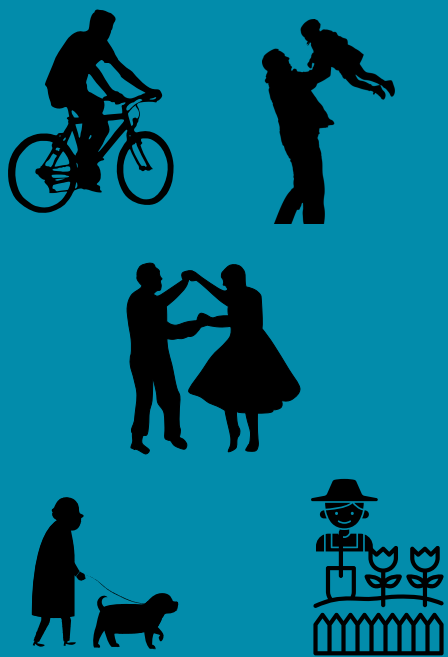
FII ACTIV !

Minim **150-300 minute**

sau

Minim **75 minute**

de activitate fizică aerobă **moderată** pe săptămână



Activități de întărire musculară, a oaselor și a articulațiilor, de intensitate cel puțin moderată, minim **2 zile** pe săptămână.



Exemple:

- utilizarea echipamentului sportiv
- lucrul în grădină
- căratul cumpărăturilor

de activitate fizică aerobă **intensă** pe săptămână



Reducerea sedentarismului

Alternarea perioadelor petrecute în poziție șezând cu activități fizice de intensitate moderată.



În cel puțin 3 zile pe săptămână

exerciții pentru îmbunătățirea echilibrului evitând astfel căderile și fracturile.



Exemple:

Popice

Exerciții de menținere a echilibrului

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE



Fii activ, câștigă energie!



Sportul nu are vârstă – începe azi,
continuă mereu!