



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

septembrie – octombrie 2026

În perioada septembrie–octombrie, se va desfășura, la nivel național, campania de informare, educare și comunicare „Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice”, având ca obiectiv principal creșterea gradului de informare și conștientizare a populației cu privire la importanța adoptării unui stil de viață sănătos, bazat pe o alimentație echilibrată și pe practicarea regulată a activității fizice.

Temele principale ale campaniei sunt:

1. Conștientizarea copiilor, adolescenților și familiilor acestora privind efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice regulate asupra sănătății.
2. Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice la locul de muncă pentru angajații cu activitate de birou.
3. Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice în rândul adulților peste 65 de ani.

Campania urmărește informarea grupurilor-țintă cu privire la modalitățile prin care starea de sănătate poate fi îmbunătățită și menținută prin adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și prin practicarea regulată a activităților fizice, adaptate vârstei și nivelului individual de capacitate fizică.

De ce este important să facem alegeri sănătoase?

Schimbările din producția și sistemele alimentare, urbanizarea accelerată și transformările continue ale stilului de viață au determinat modificări importante ale obiceiurilor alimentare. În prezent, persoanele de toate vârstele consumă tot mai frecvent alimente procesate și ultraprocesate, cu un conținut ridicat de grăsimi nesănătoase, zaharuri libere și sare, în timp ce consumul de fructe, legume și fibre alimentare rămâne insuficient. Activitatea fizică regulată are efecte benefice asupra sănătății fizice și mintale și contribuie la menținerea unei stări generale de bine. În schimb, nivelul redus de activitate fizică și sedentarismul reprezintă factori de risc importanți pentru apariția și evoluția bolilor netransmisibile. Combinația dintre inactivitatea fizică, timpul îndelungat petrecut în poziție șezând și alimentația nesănătoasă contribuie la creșterea prevalenței obezității și a altor boli netransmisibile, generând o povară importantă asupra stării de sănătate a populației și o presiune tot mai mare asupra sistemelor de sănătate.

Copiii, adolescenții și tinerii de liceu – un segment prioritar

Datele disponibile evidențiază necesitatea promovării unor obiceiuri sănătoase încă din copilărie. În majoritatea țărilor din Regiunea Europeană a Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), inclusiv în România, cel puțin un copil cu vârsta cuprinsă între 7 și 9 ani din zece este obez, potrivit datelor disponibile la ora actuală. La noi în țară, mai puțin de 2 din 10 elevi de liceu ating nivelul de activitate fizică recomandat de OMS, respectiv minimum 60 de minute de activitate fizică pe zi. De asemenea, aproximativ 40% dintre adolescenți consumă fructe și legume cel puțin o dată pe zi, în condițiile în care OMS recomandă un consum zilnic de cel puțin 400 g de fructe și legume. Se observă diferențe semnificative atât în funcție de vârstă, activitatea fizică diminuându-se odată cu înaintarea în vârstă, cât și în funcție de gen, fetele prezentând un nivel de activitate fizică mai redus comparativ cu băieții. Adoptarea unor obiceiuri sănătoase în familie și încurajarea copiilor să fie activi reprezintă investiții importante în sănătatea lor de astăzi și de mâine.

La locul de muncă: mai multă mișcare, alegeri alimentare mai bune

Adulții aflați în câmpul muncii se confruntă cu multiple responsabilități profesionale și personale, ceea ce poate limita timpul acordat activităților care contribuie la menținerea sănătății. Obiceiurile alimentare la locul de muncă sunt influențate frecvent de lipsa timpului, accesibilitatea alimentelor ultraprocesate și stresul profesional. O alimentație dezechilibrată, asociată cu un nivel redus de activitate fizică, poate contribui la creșterea riscului de obezitate, diabet zaharat, boli cardiovasculare și alte afecțiuni cronice. În cazul persoanelor care desfășoară predominant activități sedentare la locul de muncă, riscurile pentru sănătate sunt mai ridicate. Comparativ cu persoanele care desfășoară activități fizice la locul de muncă, acestea prezintă un risc mai mare de mortalitate de



orice cauză și de mortalitate prin boli cardiovasculare. Adoptarea unor obiceiuri simple, precum alegerea unor alimente nutritive, consumul adecvat de apă, efectuarea unor pauze active și reducerea timpului petrecut continuu în poziție șezând, poate contribui la îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții.

După 65 de ani: alimentație echilibrată și activitate fizică adaptată

Odată cu înaintarea în vârstă, necesarul energetic poate scădea, însă nevoia de alimente cu valoare nutritivă ridicată se menține. O alimentație echilibrată, variată și adaptată nevoilor individuale este esențială pentru menținerea stării de sănătate. Practicarea regulată a activității fizice de către persoanele cu vârsta de peste 65 de ani contribuie la menținerea mobilității și a independenței funcționale, la prevenirea sau controlul unor boli cronice și la reducerea riscului de căderi. În România, doar aproximativ unul din doi vârstnici practică activități fizice în conformitate cu recomandările OMS, ceea ce evidențiază necesitatea unor măsuri de informare și încurajare a acestei categorii de populație să adopte un stil de viață activ, în limita posibilităților individuale și a recomandărilor medicale.

Campania din acest an se desfășoară sub sloganul: **„Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!”**

Prin mesajele transmise, campania își propune să crească numărul persoanelor informate cu privire la calitatea și cantitatea alimentelor consumate, precum și la nivelurile de activitate fizică recomandate în funcție de vârstă.

Promovarea unui stil de viață sănătos presupune alegeri responsabile, care, integrate în rutina zilnică, pot avea un impact semnificativ asupra sănătății pe termen lung.

Implicarea comunității – condiție pentru succesul campaniei

Eficiența unei campanii de promovare a alimentației sănătoase și a activității fizice depinde de implicarea întregii societăți. Autoritățile publice, instituțiile de învățământ, unitățile sanitare, mediul de afaceri, organizațiile neguvernamentale, mass-media și cetățenii au un rol important în transmiterea informațiilor corecte, promovarea comportamentelor favorabile sănătății și susținerea schimbărilor de atitudine și de comportament.

Prin acțiuni comune și printr-o informare constantă a populației, poate fi susținută adoptarea unor obiceiuri sănătoase și poate fi obținut un impact real și durabil asupra stării de sănătate a comunității. Populația trebuie încurajată să acorde o atenție sporită alimentației zilnice și nivelului de activitate fizică și să transforme alegerile sănătoase în obiceiuri de zi cu zi.



CAMPANIA Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

SEPTEMBRIE–OCTOMBRIE 2026



Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!

COMPORTAMENTUL ALIMENTAR LA ADOLESCENȚII 15-19 ANI



România (Studiul YRBSS – CDC, 2022)

50%

Internațional (Raportul YRBSS, 2013-2023)
50% consumă fructe, sucuri naturale sau legume mai puțin de o dată/zi



25%

70% consumă băuturi îndulcite, mai mult de o dată/zi



33%

50% beau mai puțin de 3 pahare de apă /zi

1 din 4 băieți

România



1 din 5 fete

NU au consumat deloc cereale la micul dejun



dintre adolescenți au consumat fast-food de 1-3 ori în 7 zile

(Studiul YRBSS – CDC, 2022)

ACTIVITATEA FIZICĂ LA ADOLESCENȚII 15-19 ANI

Sunt destul de activi fizic

România (Studiul YRBSS – CDC, 2022)

Internațional (Raportul YRBSS, 2013-2023)

1 din 2 băieți



1 din 4 fete



au efectuat exerciții de tonifiere musculară minim 3 zile pe săptămână

România

90% dintre adolescenți au participat la orele de educație fizică și sport

SUPRAPONDERALITATEA ȘI OBEZITATEA 7–9 ANI

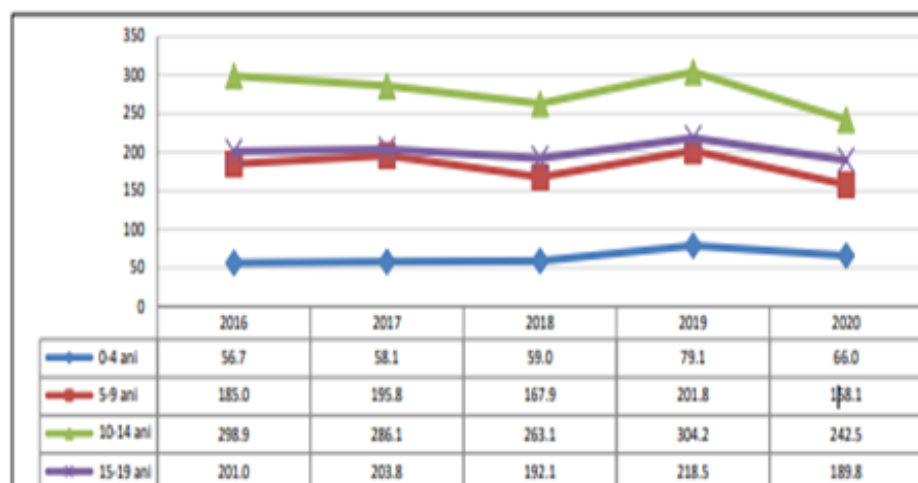


1 din 4 dintre copiii din Regiunea Europeană OMS sunt supraponderali.

În România: băieți **1 din 3** sunt supraponderali
fete **1 din 4** sunt supraponderale

Alimentația nesănătoasă și sedentarismul sunt principalii factori care contribuie la supraponderalitate și obezitate

(Inițiativa OMS Europa de Supraveghere a Obezității în Copilărie - COSI)



Dinamica incidenței prin obezitate la copii 0-19 ani (INSP - CNSISP)

Măsuri pentru încurajarea unei alimentații sănătoase în România:

- taxarea băuturilor îndulcite cu zahăr
- interzicerea vânzării de produse alimentare cu conținut ridicat de grăsimi, sare și zahăr în școli și în spațiile din apropierea acestora.

(OECD Health Statistics 2025)

Comportamentele adolescenților privind un stil de viață sănătos sunt influențate de:

- grupul de prieteni,
- mediul digital,
- accesibilitatea alimentelor nesănătoase. (OMS 2020)



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



Ministerul
Sănătății

1

Campania

Promovarea alimentației sănătoase
și activității fizice

Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!

Alimentație echilibrată • Mișcare • Energie • Sănătate

Un stil de viață sănătos
nu trebuie să fie complicat
sau costisitor.

Prin pași mici, făcuți împreună
de adolescenți, familie, școală
și comunitate, fiecare poate avea
o alimentație mai sănătoasă și
mai multă mișcare.



MESAJ-CHEIE!

Schimbările mici,
repetate zilnic,
produc rezultate mari
pentru sănătate.



2

CE NE ÎMPIEDICĂ?

Principalele bariere

„Nu am timp.”

Programul școlar, temele și timpul
petrecut în fața ecranelor reduc
timpul pentru mișcare și pregătirea
meselor.

Ce poți face?

- ✓ pregătește gustarea pentru școală
cu o seară înainte;
- ✓ mergi pe jos sau cu bicicleta
când este posibil;
- ✓ fă 20–30 minute de mișcare zilnic.



„Măncarea sănătoasă este prea scumpă.”

Nu întotdeauna.

Variante accesibile:

- ✓ legume și fructe de sezon
- ✓ fasole, mazăre, linte
- ✓ ouă
- ✓ iaurt simplu
- ✓ fulgi de ovăz
- ✓ conserve de pește în suc propriu
- ✓ apă în locul băuturilor îndulcite



„Nu știu ce să aleg.”

Învăță câteva reguli simple:

- ✓ citește etichetele;
- ✓ compară produsele;
- ✓ evită excesul de zahăr,
sare și grăsimi saturate;
- ✓ alege alimente cât mai puțin procesate.



ȚINE MINE!

Alegerea sănătoasă este un pas
simplu pentru un viitor mai bun!

3

CE PUTEM FACE ÎMPREUNĂ?

ROLUL FAMILIEI

Părinții influențează obiceiurile copiilor
prin exemplul personal.

- ✓ luați masa împreună;
- ✓ implicați adolescentul în
cumpărături;
- ✓ gătiți împreună;
- ✓ limitați băuturile îndulcite;
- ✓ păstrați fructele și apa
la îndemână.



ROLUL ȘCOLII

Școala poate sprijini un stil de viață sănătos



Fă mișcare
în timpul
pauzelor



Bea apă
potabilă



Alege gustări
sănătoase



Participă la
proiecte și
concursuri
privind stilul de
viață sănătos

MIȘCAREA NU ÎNSEAMNĂ DOAR SPORT

Orice activitate contează:



mers
pe jos



bicicletă



jocuri în
aer liber



dans



sport cu
prieteni



Cel puțin 60 de minute de activitate fizică
moderată sau intensă în fiecare zi sunt
recomandate adolescenților.

4

DEPĂȘIM BARIERELE, CONSTRUIM OBICEIURI SĂNĂTOASE!

PUBLICITATEA INFLUENȚEAZĂ ALEGERILE

Produse bogate în zahăr, sare și grăsimi sunt promovate intens.



- ✓ Chiar îmi este foame?
- ✓ Aleg produsul pentru
gust sau pentru reclamă?
- ✓ Există o variantă mai
sănătoasă?

MAI PUȚIN TIMP ÎN FAȚA ECRANELOR

Reducerea timpului sedentar înseamnă mai multă energie.

- ✓ pauză activă
la fiecare oră;
- ✓ plimbare după teme;
- ✓ activități sportive
împreună cu prietenii.



Alegeri mici,
schimbări mari!

OBIECTIVE MICI, REZULTATE MARI

Începe cu un singur obiectiv:

- ✓ un fruct în fiecare zi
- ✓ apă în loc de suc
- ✓ mers pe jos 20 minute
- ✓ o porție suplimentară de legume
- ✓ o zi fără băuturi zaharoase

Tu alegi.
Tu reușești!
Tu contezi!



SĂNĂTATEA TA, VIITORUL TĂU!



mănâncă
sănătos



fii
activ



hidratează-te



dormi
suficient



ai grijă
de tine

Fiecare alegere inteligentă de azi
construiește un mâine mai sănătos!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

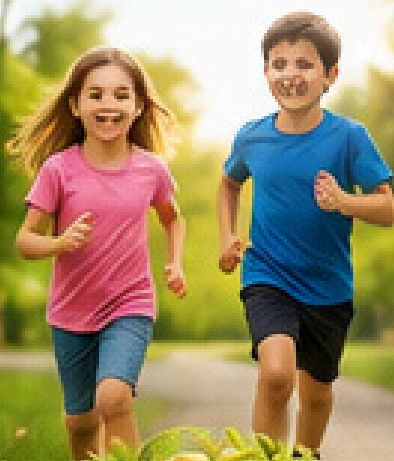
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății
și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită

CAMPANIA Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice



Institutul Național
de Sănătate Publică

*„Alegeri sănătoase
azi,
o viață mai bună
mâine!”*



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Recomandări pentru o **ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ** la copii și adolescenți

-  Legumele și fructele trebuie consumate zilnic, cel puțin 5 porții
-  Reducerea cantității totale de grăsimi.
-  Aportul de zahăr adăugat trebuie redus cât mai mult.
-  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!
-  Evitați alimentele ultraprocesate, care conțin zahăr adăugat și exces de grăsimi și sare!
-  Înlocuiți gustările dulci cu fructe proaspete sau uscate!



Alimentația școlarului trebuie să respecte cu precădere următoarele **REGULI:**

- să asigure un necesar de calorii și micronutrienți conform vârstei și ritmului de creștere;
- să asigure un aport corespunzător de proteine zilnic: carne, ouă, produse lactate, surse vegetale (ciuperci, fasolea, linte, produsele din soia)
- să asigure un aport de fier suficient: carne de pasăre, vacă și porc, legume, leguminoase, nuci, cereale integrale sau fortificate, vegetale cu frunze verzi;
- gustarea să fie formată din fructe, lapte și produse lactate cu un conținut scăzut de grăsime;
- să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei.



Recomandările OMS privind **ACTIVITATEA FIZICĂ** pentru copii și adolescenți

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

Exemple de intensitate moderată:

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

Exemple de activitate intensă:

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

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

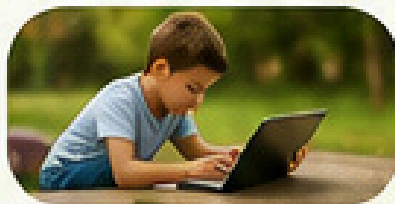


Ce puteți face?

- ✓ Organizați activități
în familie: plimbări,
sport, drumeții.



- ✓ Limitați treptat timpul
petrecut la ecrane.



- ✓ Alegeți o activitate care
îi face plăcere copilului
și pe care o face
constant.



- ✓ Creșteți treptat
durata, frecvența
și intensitatea
activității fizice.
- ✓ Fiți exemplu personal
pentru copil. Este cel mai
puternic instrument de
educație.



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



Îmbunătățirea
calității somnului.



Îmbunătățirea sănătății
oaselor și mușchilor.



Îmbunătățirea sănătății
prin reducerea masei
de grăsime.



Îmbunătățirea sănătății
generale a organismului.



Îmbunătățirea valorilor
glucozei și ale grăsimilor
în sânge.



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



Îmbunătățirea sănătății
mentale (reducerea
depresiei și a anxietății).

*„Alegeri sănătoase azi,
o viață mai bună mâine!”*

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

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE LA LOCUL DE MUNCĂ

UN CORP ACTIV, O MINTE PRODUCTIVĂ!

ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ MAI BUNĂ MĂINE!



MAI PUȚINĂ
OBOSEALĂ



MAI MULTĂ
CONCENTRARE



MAI PUȚINE
DURERI



MAI MULTĂ
ENERGIE



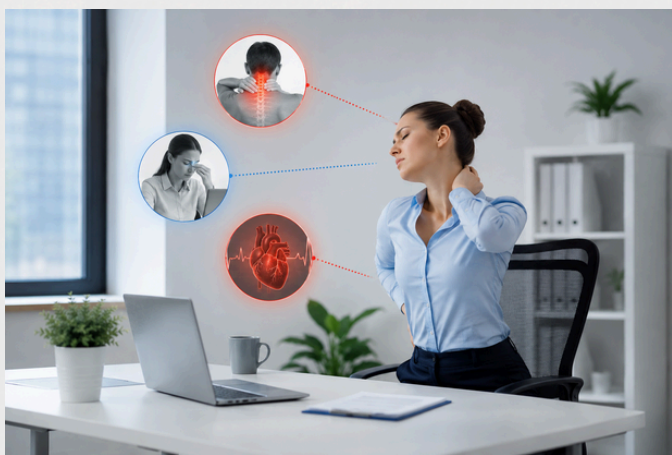
MAI MULTĂ
SĂNĂTATE

DE CE ESTE IMPORTANTĂ MIȘCAREA LA LOCUL DE MUNCĂ?

Petrecem peste 8 ore pe zi la birou, iar sedentarismul se numără printre factorii majori care afectează sănătatea populației active.

Statul prelungit pe scaun poate duce la:

- dureri de spate și gât
- oboseală și lipsă de concentrare
- risc crescut de boli cardiovasculare



ACTIVITATEA FIZICĂ ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE:



CONCENTRAREA

Mișcarea crește fluxul de oxigen către creier și te ajută să fii mai concentrat și eficient.



SĂNĂTATEA CORPULUI

Exercițiile simple reduc durerile de spate, gât, umeri și îmbunătățesc postura.



STAREA DE BINE

Activitatea fizică reduce stresul, îmbunătățește dispoziția și îți oferă mai multă energie.



PRODUCTIVITATEA

Pauzele active, scurte cresc productivitatea, eficiența și calitatea muncii tale.

Doar 3-5 minute de mișcare la fiecare oră pot face o diferență uriașă pentru sănătatea și performanța ta.



MIȘCAREA ESTE
CEA MAI BUNĂ INVESTIȚIE
ÎN SĂNĂTATEA TA!

Ai grijă de tine, zi de zi! 



PAUZE MICI, BENEFICII MARI!
FĂ MIȘCAREA O PARTE DIN ZIUA TA.

Exerciții de mobilitate care pot fi efectuate la birou



Înclinați capul spre umăr și mențineți 10–20 de secunde. Repetați pe cealaltă parte.



Retrageți bărbia spre gât. Repetați de 10–12 ori.



Rotiți umerii în față și în spate. 10 rotiri pentru fiecare parte.



Mâinile la spate, pieptul în față, mențineți poziția 20–30 de secunde.



Răsuciți trunchiul pe fiecare parte și mențineți 20–30 secunde.



Exercițiul Cat-Cow (șezând sau în picioare) Arcuiți și rotunjiți spatele.



Faceți un pas în spate și împingeți șoldurile înainte.



Scuturați palmele/brațele 20–30 de secunde.



Întinderea gambei: călcâiul jos, aplecați-vă ușor, 20–30 secunde.



Întindeți brațele, palma în sus sau jos și trageți degetele înapoi. Mențineți 20–25 de secunde.



Puneți glezna pe genunchi, aplecați-vă și mențineți poziția 20–30 de secunde.



Cu brațul ridicat, înclinați-vă într-o parte și mențineți poziția 20–25 de secunde pe fiecare parte.



Cu piciorul întins, aplecați-vă și mențineți poziția 20–30 de secunde.



Rotiți fiecare gleznă de 10 ori.



Mergi pe jos la locul de muncă, ori de câte ori este posibil. Este o modalitate simplă de a-ți începe ziua cu energie.



Mergi la serviciu cu bicicleta! Este sănătos, economic și prietenos cu mediul!

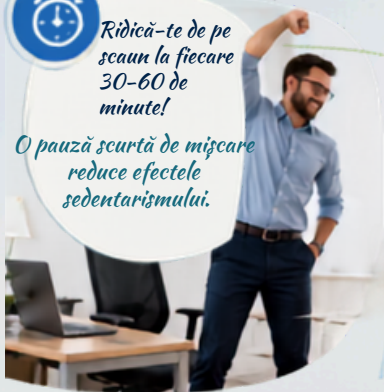


Folosește scările în locul liftului! Câteva etaje urcate zilnic îți întăresc musculatura și inima.



Ridică-te de pe scaun la fiecare 30-60 de minute!

O pauză scurtă de mișcare reduce efectele sedentarismului.



10 idei simple

pentru un

stil de viață activ la birou



Fă o plimbare de 5-10 minute în timpul pauzei!

Îți revigorezi corpul și îți limpezești mintea.



Fă, la birou, exerciții simple de întindere!

Întinde gâtul, umerii, spatele și picioarele pentru a reduce tensiunea musculară.



Ridică-te pentru a merge la imprimantă sau la un coleg, în loc să trimiți mereu un mesaj sau un e-mail.



Vorbește la telefon din picioare sau în timp ce mergi!

Transformă apelurile în momente de mișcare.



Mergi să îți umpli sticla cu apă în mod regulat!

Te hidratezi și faci câțiva pași în plus.



Încheie ziua cu câteva minute de mișcare!



O scurtă plimbare sau câteva exerciții te ajută să reduci stresul și să te simți mai bine.

Mișcă-te azi pentru un mâine mai sănătos!



MAI MULTĂ ENERGIE



CONCENTRARE MAI BUNĂ



STRES REDUS



SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

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 angajaților cu activitate de birou -

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

Mâncăți sănătos, păstrați mobilitatea!

Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!



Activitate fizică moderată
de tip aerob **150–300**
minute pe săptămână



Activitatea fizică contribuie la:

- ▶ menținerea mobilității și independenței
- ▶ prevenirea bolilor cronice
- ▶ reducerea riscului de căderi
- ▶ îmbunătățirea stării generale de bine

Alimentația și activitatea fizică pentru adulții peste 65 ani



Exemple de activități:



Plimbare zilnică 30 minute

Invitați prietenii sau vecinii să vi se alăture în plimbările prin cartier. Astfel, veți îmbina beneficiile fizice ale mersului cu bucuria unei conversații.



Gimnastică ușoară sau dans pentru mobilitate, echilibru și forță

Aceste exerciții pot fi practicate acasă, în aer liber sau într-un cadru organizat. Programul zilnic vă menține independența și energia.



Grădinărit

O activitate fizică moderată care combină mișcarea blândă în aer liber cu relaxarea mentală, stimulând mobilitatea articulațiilor, întărind inima și menținând tonusul muscular, fără a suprasolicita organismul.



Mișcarea înseamnă viață, dar în ritmul dumneavoastră!

Activitatea fizică este cel mai bun medicament pentru inimă și articulații, însă ea trebuie să vă aducă bucurie, nu durere.



Ascultați-vă corpul! Nu vă comparați cu ceilalți. Mergeți în ritmul în care puteți respira normal și puteți purta o conversație.



Începeți încet! Dacă aveți probleme cu genunchii sau cu inima, chiar și 10 minute de plimbare ușoară sau câteva exerciții de întindere pe scaun sunt un succes uriaș.



Fără grabă! Adaptați efortul la cum vă simțiți în fiecare dimineață. Dacă astăzi sunteți obosit, o plimbare mai scurtă este perfectă.

Aveți grijă de corpul dumneavoastră în fiecare zi pentru a vă bucura de independență și energie.

Sănătatea nu are vârstă: Hrăniți-vă echilibrat și rămâneți activi!



Discutați cu **medicul** înainte de a urma o dietă specială sau de a lua suplimente alimentare.



O alimentație sănătoasă nu trebuie să fie costisitoare

- ▶ Leguminoasele, cerealele integrale, ouăle, legumele și fructele de sezon oferă un raport bun între calitate și preț.



Ateliere de alimentație sănătoasă

Atelierele de alimentație sănătoasă oferă demonstrații practice interactive, învățându-vă să creați singuri mese simple, economice și echilibrate, adaptate cerințelor nutriționale actuale.



Educație pentru sănătate

Educația pentru sănătate previne multe boli cronice prin adoptarea unui stil de viață activ, menținerea unei hidratări corecte ce susține funcțiile vitale și asigurarea unui aport optim de vitamine esențiale pentru întărirea organismului la adulții peste 65 ani. Pentru informații sigure apălați la specialiști!

Planificați mesele și cumpărați doar cantitățile de care aveți nevoie pentru a reduce risipa alimentară și a economisi bani!

Recomandări privind alimentația sănătoasă la adulții peste 65 ani

- 1 Asigurarea unui aport proteic adecvat**
Se recomandă includerea unei surse de proteine la fiecare masă (pește, carne slabă, ouă, lactate, mazăre, fasole, linte).
- 2 Consumul zilnic de fructe și legume**
Se recomandă minimum 400 g/zi (aproximativ cinci porții - 3 de legume și 2 de fructe).
- 3 Alegerea cerealelor integrale**
Se recomandă pâine integrală, ovăz, orez brun, paste integrale pentru aport de fibre alimentare .
- 4 Consumul de grăsimi sănătoase**
Se recomandă ulei de măsline, nuci, semințe, avocado, pește gras (sardine, somon, macrou) de 1–2 ori/săptămână.
- 5 Hidratarea adecvată**
Se recomandă consum regulat de lichide pe parcursul zilei (apă, ceaiuri neîndulcite, supe) pentru a evita deshidratarea .
- 6 Limitarea consumului de sare și zahăr**
Se recomandă reducerea consumului de sare (<5 g/zi); evitarea băuturilor îndulcite; limitarea dulciurilor concentrate și a alimentelor ultraprocesate.
- 7 Aport suficient de calciu și vitamina D**
Se recomandă, pentru prevenirea osteoporozei, consumul de lactate (iaurt, brânzeturi slabe), pește cu oase comestibile (conserve), suplimentare cu vitamina D atunci când este indicată medical.
- 8 Fibre alimentare**
Se recomandă aproximativ 25–30 g fibre/zi (legume, fructe, cereale integrale) pentru prevenirea constipației, menținerea microbiotei intestinale, reducerea riscului cardiovascular.
- 9 Adaptarea alimentației la afecțiunile asociate**
Se recomandă individualizarea alimentației în funcție de afecțiunile asociate, de exemplu: diabet zaharat, hipertensiune arterială, insuficiență renală, dificultăți de masticatie, risc de malnutriție.
- 10 Activitate fizică asociată alimentației**
Se recomandă ca nutriția optimă să fie asociată cu exerciții de forță, mers zilnic, exerciții de echilibru și flexibilitate. Această combinație reduce riscul de fragilitate osoasă.

Mănâncă sănătos, fii activ, crește fericit!

Alimentație sănătoasă și activitate fizică în fiecare zi!



ALEGE
ALIMENTE
SĂNĂTOASE



FII ACTIV ÎN
FIECARE ZI



AI ENERGIE ,TE
JOCI ȘI TE
SIMȚI BINE

MIȘCARE +
MÂNCARE BUNĂ=
AI NOTE MAI BUNE
LA ȘCOALĂ

ALEGERI
SĂNĂTOASE AZI,
O VIAȚĂ MAI
BUNĂ MÂINE!



Dormi suficient, minim 8
ore în fiecare zi



Bea apă , 6-8 pahare
în fiecare zi



Fă mișcare minim 60 de
minute în fiecare zi



Mănâncă fructe și
legume în fiecare zi

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 (5-9 ani) –

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

ÎMI DĂ ENERGIE!

Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!

DE CE SĂ MĂNÂNC SĂNĂTOS?



ÎMI AJUTĂ CREIERUL
SĂ ÎNVĂȚ ȘI SĂ
FIU ATENT



ÎMI PROTEJEAZĂ
INIMA



MĂ ÎNTĂREȘTE
ȘI ÎMI DĂ
ENERGIE



ÎMI FACE
OASELE ȘI
MUȘCHII
PUTERNICI



MĂ AJUTĂ SĂ
NU MĂ
ÎMBOLNĂVESC

FARFURIA COPILULUI SĂNĂTOS

1/2 FARFURIE
FRUCTE ȘI LEGUME

Mănânc colorat
și variat în
fiecare zi!



BEAU APĂ
6-8 PAHARE
PE ZI!



1/4 FARFURIE
CEREALE INTEGRALE

Pâine integrală,
orez, paste,
cartofi, ovaz

1/4 FARFURIE
PROTEINE SĂNĂTOASE

Carne slabă, pește,
ouă, fasole, linte,
iaurt, brânză



GUSTĂRI SĂNĂTOASE PE CARE LE IAU CU MINE!



Măr



Banană



Morcov



Nuci
(cu acordul
părinților)



Brânză



Roșii
cherry

MAI RAR! LE SAVUREZ DOAR DIN CÂND ÎN CÂND!



Bomboane



Sucuri
carbogazoase



Cartofi
prăjiți



Gogoși



Biscuiți cu
mult
zahăr

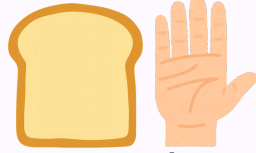
CÂT ESTE O PORȚIE POTRIVITĂ PENTRU MINE? (5-9 ANI)



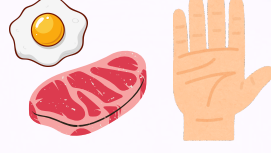
Legume
1 cană sau o porție
de mărimea
pumnului



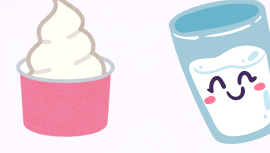
Fruct
1 fruct are mărimea
pumnului sau 1 cană
de fructe



Cereale
1 felie de pâine
sau 1/2 cană de
orez / paste



Proteine
mărimea podului
palmei sau un ou



Lactate
1 pahar de lapte,
iaurt sau brânză cât
o cutie de chibrituri



FIECARE MIȘCARE CONTEAZĂ!

Mă mișc în fiecare zi și mă simt grozav!



DE CE SĂ FAC MIȘCARE?



ÎMI ÎNTĂREȘTE
INIMA



ÎMI DEZVOLTĂ
MUȘCHII



DORM MAI BINE



AM MAI MULTĂ
ENERGIE



MĂ DISTREZ
CU PRIETENII

ÎN FIECARE ZI, ÎNCERC SĂ FAC CEL PUȚIN
60 DE MINUTE DE MIȘCARE!



Fotbal



Bicicletă



Alergare



Sărit coarda



Dans



Jocuri
în parc



Înot



Trotinetă



Drumeții

MAI PUȚIN TIMP
LA ECRANE!



Telefon



Calculator



Televizor



Jocuri video

ÎNLOCUIESC TIMPUL
LA ECRAN CU JOACĂ
AFARĂ



PROVOCAREA MEA SĂNĂTOASĂ – ÎN FIECARE ZI!



Am mâncat un fruct.



Am mâncat o legumă.



Am baut apă.



M-am jucat afară /
am făcut mișcare.



Am fost activ(ă) cel
puțin 60 de minute.



Am dormit minim 8 ore.



Dacă bifez toate
căsuțele, sunt un

**SUPERCAMPION
AL SĂNĂTĂȚII!**

MESAJ PENTRU TINE!



Corpul meu este comoara
mea!



Am grijă de el în fiecare zi
prin alimentație sănătoasă
și mișcare!



Sunt puternic(ă),
sănătos(oasă) și fericit(ă)!

MĂNÂNC SĂNĂTOS, MĂ MIȘC ÎN FIECARE ZI ȘI SUNT FERICIT!



PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ MAI BUNĂ MĂINE!

TU AI PUTEREA SĂ ALEGI UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS!

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ÎȚI DĂ ENERGIE!

LEGUME

la fiecare masă



CEREALE

integrale în fiecare zi



FRUCTE

2-3 porții pe zi



PROTEINE

sănătoase zilnic:
pește, carne slabă, ouă, leguminoase, nuci, semințe



NU UITA!

HIDRATEAZĂ-TE!

Bea apă zilnic!
(6-8 pahare)



LIMITEAZĂ!

- alimentele procesate
- băuturile cu zahăr
- excesul de zahăr, sare și grăsimi



EFECTELE UNEI ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE ȘI ALE ACTIVITĂȚII FIZICE REGULATE



MAI MULTĂ ENERGIE



STARE DE BINE ȘI ÎNCREDERE



PERFORMANȚE MAI BUNE



MENTINEREA UNEI GREUTĂȚI OPTIME



PREVENIREA BOLILOR

MIȘCAREA ÎȚI TRANSFORMĂ CORPUL ȘI MINEA!



FII ACTIV
CEL PUȚIN
60 DE MINUTE
ÎN FIECARE ZI!



ÎNTĂREȘTE-ȚI MUȘCHII
ȘI OASELE PRIN
EXERCIIU FIZICE!



ALEGE CE ÎȚI PLACE
ȘI FĂ DIN MIȘCARE
O OBIȘNUINȚĂ!



MIȘCAREA ÎȚI ÎMBUNĂȚĂȚEȘTE STAREA DE SPIRIT, CONCENTRAREA ȘI SOMNUL!

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ CHEIA ENERGIEI TALE!

Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!

În adolescență, corpul tău este în plină dezvoltare.

Alimentația sănătoasă te ajută să ai energie, concentrare, imunitate puternică și o stare de bine în fiecare zi!



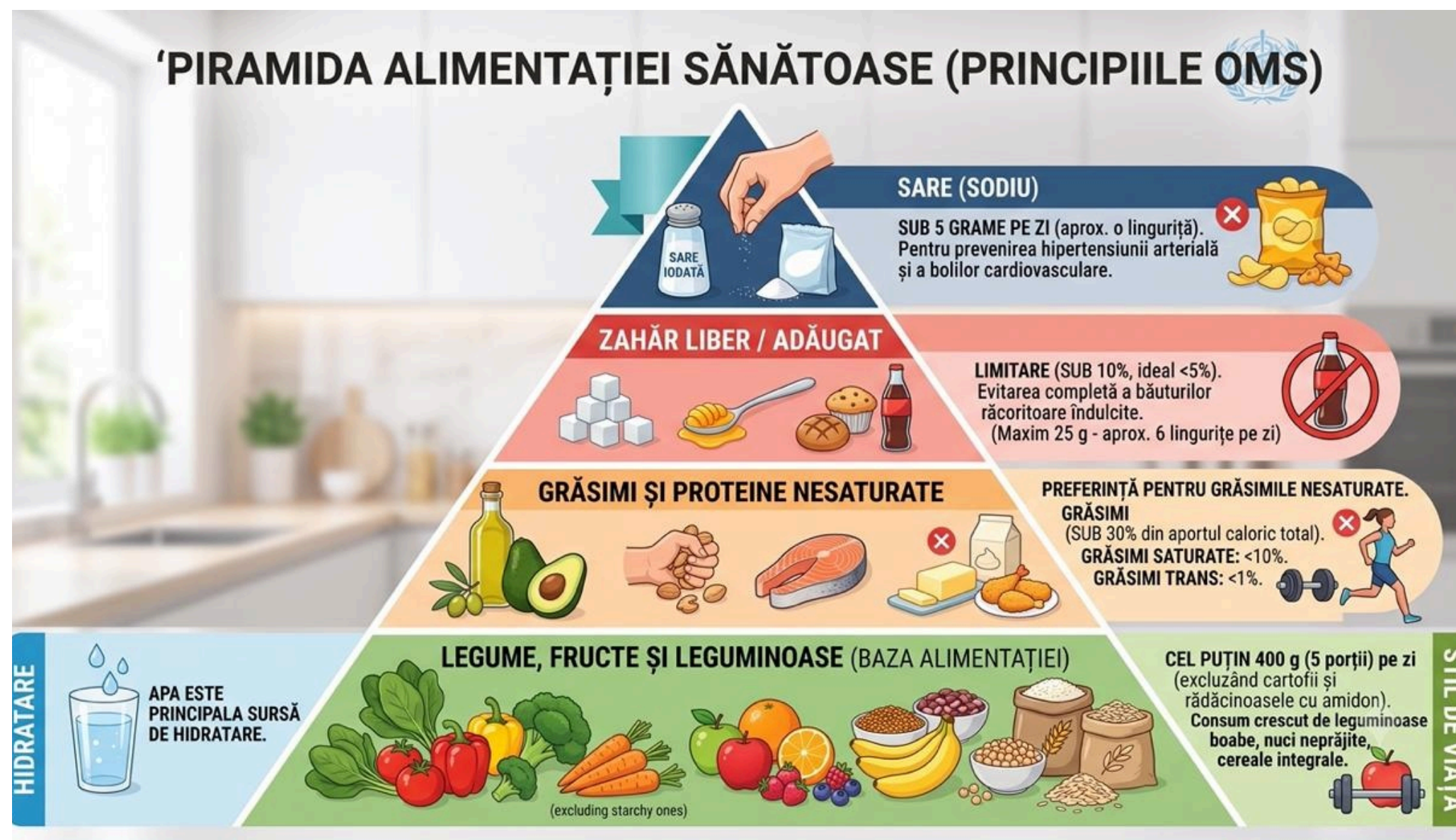
DE CE ESTE IMPORTANTĂ?

- ✓ Îți oferă energie pentru școală, sport și activitățile pe care le îndrăgești.
- ✓ Te ajută să te concentrezi să ai performanțe mai bune.
- ✓ Îți menține greutatea în limite sănătoase.
- ✓ Îți întărește sistemul imunitar.
- ✓ Îți susține creșterea armonioasă și sănătatea pe termen lung.



PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE PENTRU ADOLESCENȚI

'PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE (PRINCIPIILE OMS)



HIDRATAREA ESTE ESENȚIALĂ!

Bea zilnic 6-8 pahare de apă!

Apa te ajută să te concentrezi, să ai o piele frumoasă și să ai multă energie.



ȘTIAI CĂ?

Obiceiurile sănătoase de azi îți asigură sănătatea de mâine!

Ești ceea ce mănânci!
Alege inteligent, alege sănătatea!



REGULI DE AUR PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



Mănâncă regulat!

3 mese principale și 1-2 gustări sănătoase te ajută să ai energie constantă.



Alege alimente cât mai naturale!

Fruite, legume, cereale integrale, lactate, carne slabă și pește.



Diminuează zahărul, sarea și grăsimile nesănătoase!

În cantitate prea mare provoacă probleme de sănătate și scăderea energiei.



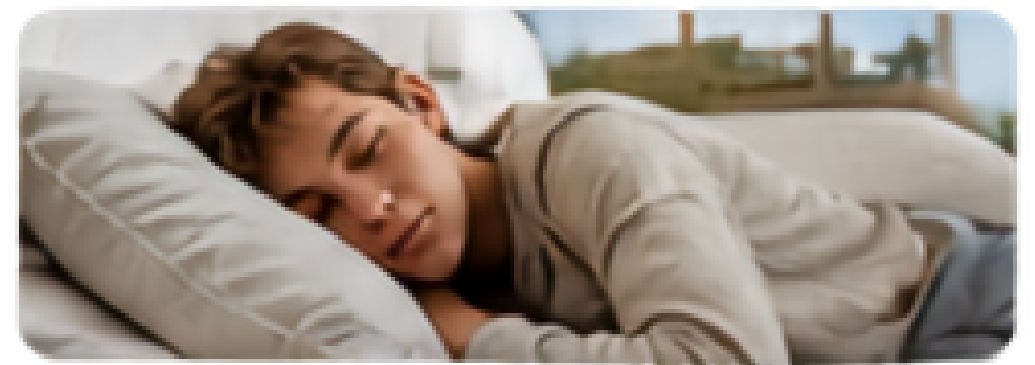
Fii activ!

Sportul și mișcarea zilnică merg mână în mână cu o alimentație echilibrată.



Dormi suficient!

Somnul de calitate te ajută să te refaci și să faci alegeri alimentare mai bune.



GUSTĂRI SĂNĂTOASE – IDEI RAPIDE

- ✓ Un fruct proaspăt
- ✓ Iaurt natural cu fructe și nuci
- ✓ Un pumn de nuci sau migdale
- ✓ Legume crude cu iaurt
- ✓ Sandwich cu pâine integrală și ingrediente sănătoase (ex. somon, avocado, tofu)



EVITĂ PE CÂT POSIBIL:

- ✗ Băuturile zaharoase (sucuri carbogazoase, energizante)
- ✗ Snacksurile procesate (chipsuri, biscuiți cu cremă, batoane)
- ✗ Fast-food-ul
- ✗ Consumul excesiv de dulciuri



PLANIFICĂ, ALEGE, BUCURĂ-TE!

- Implică-te în alegerea alimentelor!
- Învăță să faci alegeri sănătoase!
- Fii un exemplu pentru cei din jurul tău!



UN CORP SĂNĂTOS = O VIAȚĂ FRUMOASĂ!



FII ACTIV PENTRU TINE!

Mișcarea de azi = sănătatea de mâine!



Fii activ în fiecare zi și
bucură-te de energie,
încredere și o viață echilibrată!



MESAJE PENTRU TINE



Corpul tău e făcut să se miște!
Mișcarea îți dă energie și te
ajută să te simți bine.



Activitatea fizică îți îmbunătățește
starea de spirit și reduce stresul.



Mișcarea te ajută să te concentrezi
mai bine la școală și în activitățile
zilnice.



Mișcarea este mai distractivă
alături de prieteni.



O viață sănătoasă presupune
mișcare în fiecare zi.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ ACTIVITATEA FIZICĂ?

- ✓ Întărește inima, plămânii și mușchii
- ✓ Menține greutatea în limite normale
- ✓ Îmbunătățește somnul și starea de spirit
- ✓ Crește încrederea în tine și stima de sine
- ✓ Reduce riscul de boli (diabet tip 2, boli cardio-vasculare, hipertensiune arterială)
- ✓ Te ajută să ai oase și articulații sănătoase



DE CÂTĂ MIȘCARE AI NEVOIE?

Organizația Mondială a Sănătății (OMS)
recomandă pentru grupa de vârstă (5-17 ani):



MINIMUM 60 DE MINUTE PE ZI

de activitate fizică moderată până la viguroasă.

IDEI DE ACTIVITĂȚI PE CARE LE POȚI ÎNCERCA:

- ☆ mers alert, alergare
- ☆ ciclism, role, trotinetă
- ☆ înot, dans
- ☆ fotbal, baschet, volei
- ☆ drumeții, escaladă
- ☆ antrenamente acasă

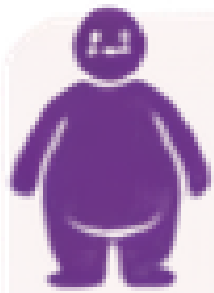


FII ACTIV! FII PUTERNIC! FII TU ÎNSUȚI!



PREVENIREA OBEZITĂȚII ÎNCEPE CU MIȘCAREA!

Lipsa activității fizice și alimentația nesănătoasă pot duce la creșterea în greutate și la apariția obezității, care pot cauza probleme serioase de sănătate.



RISCURILE OBEZITĂȚII LA ADOLESCENȚI:

- ✗ diabet de tip 2
- ✗ hipertensiune arterială
- ✗ probleme cardiace
- ✗ dureri articulare și de spate
- ✗ stare de oboseală, lipsă de energie
- ✗ scăderea stimei de sine și a încrederii în propriul corp

CUM PREVII OBEZITATEA?

- ✓ Fă mișcare în fiecare zi!
- ✓ Alege alimente sănătoase!
- ✓ Redu timp petrecut în fața ecranelor (TV, telefon, calculator)!
- ✓ Bea apă și evită băuturile îndulcite!
- ✓ Dormi suficient (8–10 ore pe noapte)!



Dacă ești îngrijorat(ă) în privința greutății tale, discută cu un profesionist din domeniul sănătății.

Pentru a afla dacă ai o greutate sănătoasă, un profesionist din domeniul sănătății va lua în considerare mai mulți factori, cum ar fi:

- starea de sănătate generală
- cât de repede crești
- problemele de sănătate legate de greutate
- indicele de masă corporală (IMC), o măsurătoare bazată pe înălțime și greutate

Trebuie să slăbesc?

- Adolescenții cresc în ritmuri diferite, așa că nu este întotdeauna ușor să-ți dai seama dacă un adolescent este supraponderal sau obez.
- Dacă medicul recomandă scăderea în greutate, colaborarea este importantă pentru elaborarea unui plan adecvat, care să contribuie la atingerea și menținerea unei greutăți sănătoase.
- În funcție de vârstă și de ritmul de creștere, este posibil ca scăderea în greutate să nu fie necesară, poate doar încetinirea ritmului de creștere în greutate.

Evită abordările nesănătoase!

Pierderea în greutate este un subiect popular, însă unele metode despre care ai auzit pot fi dăunătoare dacă le încerci pe cont propriu.

În timpul adolescenței, corpul tău are nevoie de energie, vitamine și minerale pentru a crește și a funcționa corect.

Nu încerca să slăbești prin metode restrictive sau nesănătoase:

- să mănânci foarte puțin sau să reduci drastic cantitatea de alimente;
- să elimini complet anumite grupe de alimente, precum alimentele care conțin carbohidrați;
- să sari peste mese;
- să ții post pentru perioade îndelungate, adică să nu consumi deloc alimente într-un anumit interval de timp.

FĂ DIN MIȘCARE O PARTE DIN VIAȚA TA!

- 🚶 Mergi pe jos sau cu bicicleta ori de câte ori poți!
- 🏃 Alege scările în locul liftului!
- 🕒 Transformă timpul liber în mișcare!
- 👨‍👩‍👧‍👦 Implică-ți familia și prietenii!

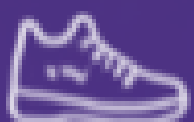
Fiecare pas contează!



ȚINE MINTE:

- ✓ Mișcarea te face mai puternic.
- ✓ Mișcarea îți oferă energie și o stare de bine.
- ✓ Mișcarea te ajută să ai un corp sănătos și o minte clară.

**Alege să fii activ!
Alege să fii tu!**



MIȘCARE AZI, SĂNĂTATE MÂINE!



CAMPANIA

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

*„Alegeri sănătoase azi,
o viață mai bună mâine!”*

Organizația Mondială a Sănătății, OMS recomandă
pentru grupa de vârstă **5-17 ani**



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 și adolescentului!**

FARFURIA SĂNĂTOASĂ A COPILULUI ȘI ADOLESCENTULUI



- **jumătate**
legume și fructe
- **un sfert**
alimente de
origine animală
și leguminoase
(mazăre, fasole,
lințe)
- **un sfert**
cereale
integrale

ACTIVITATE FIZICĂ ÎN FIECARE ZI!



mers pe jos



bicicletă



înot



sporturi de echipă
(volei, fotbal etc.)

EFECTE POZITIVE ALE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI ALE ACTIVITĂȚILOR FIZICE LA COPII ȘI ADOLESCENȚI (OMS)



Îmbunătățirea
calității
somnului.



Îmbunătățirea
sănătății
oaselor și
mușchilor.



Îmbunătățirea
sănătății prin
reducerea masei
de grăsime.



Îmbunătățirea
sănătății generale
a organismului.



Îmbunătățirea
valorilor glucozei
și ale grăsimilor
în sânge.



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



Îmbunătățirea
sănătății
mentale
(reducerea
depresiei și a
anxietății).



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul Național
de Sănătate Publică



PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE LA LOCUL DE MUNCĂ

ALEGERI SĂNĂTOASE
AZI, O VIAȚĂ MAI
BUNĂ MÂINE!



SĂNĂTATEA
ÎNCEPE CU
MIȘCAREA

SĂNĂTATEA TA
E CEL MAI BUN
PROIECT.

MIȘCAREA LA BIROU *face diferența!*

ACTIVITATEA FIZICĂ
ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE:



SĂNĂTATEA INIMII

Mișcarea regulată reduce riscul de boli cardiovasculare.



POSTURĂ MAI BUNĂ

Exercițiile previn durerile de spate și de gât cauzate de statul prelungit pe scaun.



CONCENTRARE ȘI ENERGIE

Mișcarea stimulează creierul și îți oferă mai multă energie pe parcursul zilei.



STARE DE BINE

Reduce stresul, anxietatea și îmbunătățește starea de spirit.



CONTROLUL GREUȚĂȚII

Mișcarea regulată ajută la menținerea unei greutate sănătoase.

CUM POȚI FACE MIȘCARE LA BIROU:



Fă pauze active la fiecare 60 de minute.



Alege scările în locul liftului.



Întinde-te și mișcă-te câteva minute.



Mergi la plimbare în pauza de prânz sau după program.

FĂ MIȘCARE!
SIMTE DIFERENȚA!

CORP ECHILIBRAT, MINTE PRODUCTIVĂ!



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 angajaților cu activitate de birou-

LUCREZI MAI BINE CÂND AI GRIJĂ
DE SĂNĂTATEA TA!ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ
MAI BUNĂ MÂINE!*Fă mișcare la birou
pentru un stil de
viață sănătos!*MAI MULTĂ
ENERGIEO INIMĂ
SĂNĂTOASĂCONCENTRARE
MAI BUNĂSISTEM IMUNITAR
PUTERNIC

Alimentația și activitatea fizică la adulții peste 65 ani



ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ MAI BUNĂ MÂINE!
SĂNĂTATEA NU ARE VÂRSTĂ.
HRĂNIȚI-VĂ ECHILIBRAT ȘI RĂMÂNEȚI ACTIV!

Grupe de alimente recomandate:



Cereale integrale
(pâine, paste, orez brun)



Fructe și legume colorate
(5 porții/zi, pentru vitamina C)



Lactate
(sursă de calciu și vitamina D)



Pește minimum 1 dată/săptămână
(bogat în acizi grași Omega-3)



Proteine animale și vegetale
(fasole, mazăre, linte, ciuperci)



Carne slabă, leguminoase, verdețuri
(surse bune de fier, zinc, vitamine B6, B12)



Uleiuri vegetale nerafinate
(ulei de măsline, floarea-soarelui)



6–8 pahare de lichide/zi
(apă, ceai, fără alcool)



Activitate fizică moderată
150–300 minute pe săptămână



Exemple:



înot
ușor



plimbări
în aer liber



plimbare
cu bicicleta



dans



exerciții
ușoare



yoga



întinderi



urcat
scări



Nutriție pentru sănătate,
mișcare pentru mobilitate.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Ghid rapid de citire a etichetelor alimentare

*Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună
mâine!*

CITEȘTE • COMPARĂ • ALEGE



Ministerul
Sănătății



Un ghid practic pentru alegeri mai bune la raft.

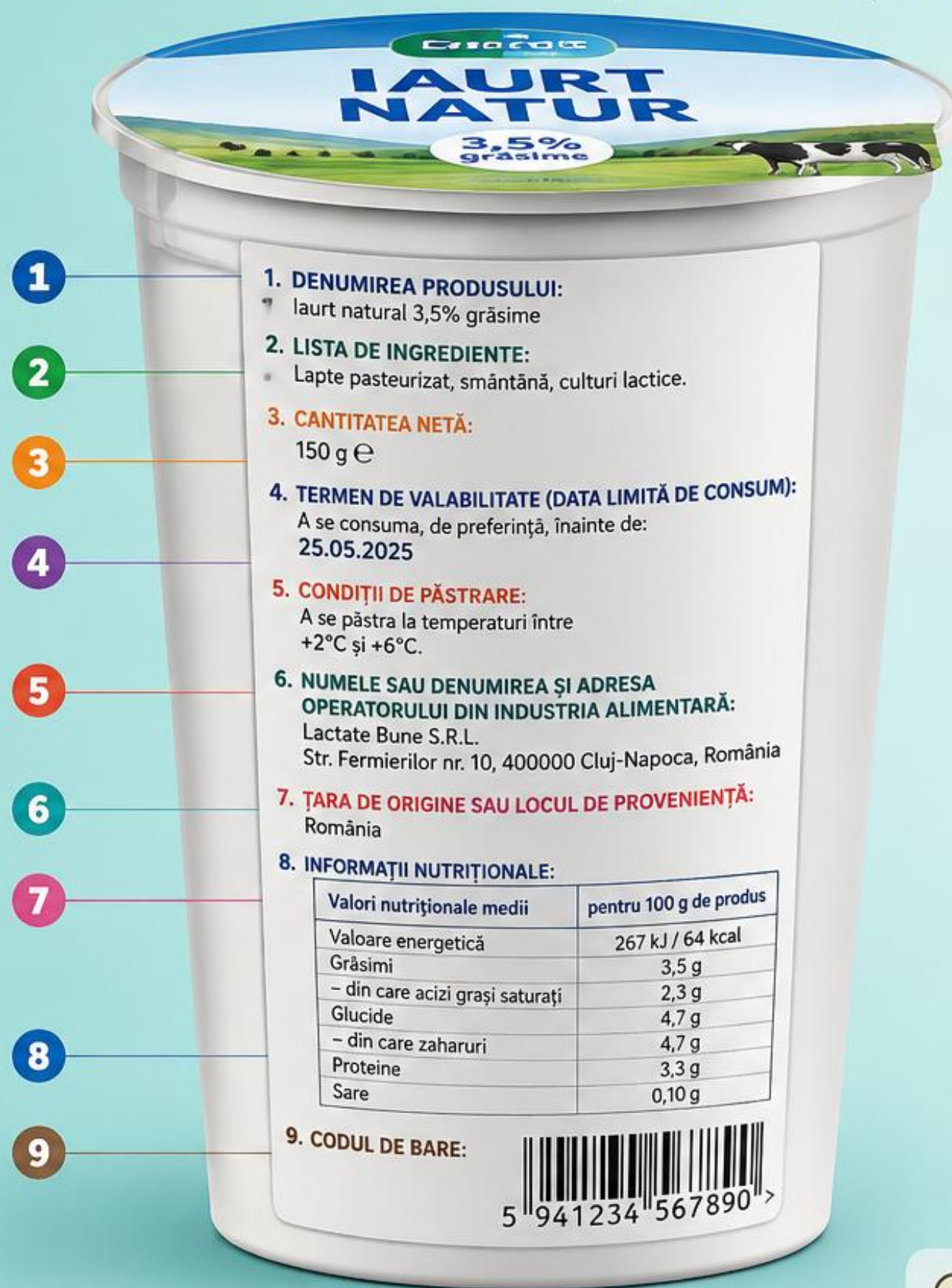
Septembrie - Octombrie 2026

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



ETICHETA ALIMENTARĂ – CE INFORMAȚII SUNT OBLIGATORII?

Citește eticheta și alege informat pentru tine și familia ta!



1. DENUMIREA PRODUSULUI

Ne spune clar ce cumpărăm.



2. LISTA DE INGREDIENTE

Ingredientele sunt trecute în ordine descrescătoare după cantitate.
Primul ingredient = cel mai mult în produs.



3. CANTITATEA NETĂ

Cantitatea efectivă de produs din ambalaj.



4. TERMEN DE VALABILITATE

Data limită până la care produsul își păstrează calitatea și siguranța.
După această dată, nu mai consuma produsul.



5. CONDIȚII DE PĂSTRARE

Temperatura și modul corect de păstrare pentru siguranța alimentară.



6. NUMELE ȘI ADRESA PRODUCĂTORULUI

Ne permite să știm cine este responsabil pentru produs
și să îl contactăm dacă este nevoie.



7. ȚARA DE ORIGINE / LOCUL DE PROVENIENȚĂ

Ne arată de unde provine produsul.



8. INFORMAȚII NUTRIȚIONALE

Valorile medii ale principalilor nutrienți pentru 100 g (sau 100 ml)
de produs.



9. CODUL DE BARE

Folosit pentru scanare în magazine și pentru gestionarea produselor.



Sfat util: Compară etichetele și alege produse cu ingrediente simple, valori nutriționale bune
și cât mai puțini aditivi!



Ce să urmărești pe etichetă?



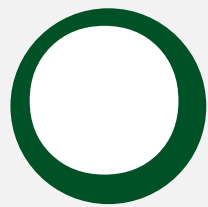
1. VERIFICĂ VALORILE PENTRU 100 g / 100 ml

Compară produsele între ele folosind aceeași unitate de măsură.



2. ECHILIBRUL MACRONUTRIENȚILOR

Alege produse care se încadrează în intervalele recomandate.:
10–35% proteine, 45–5% glucide, 20–35% lipide.



3. CALITATEA GRĂSIMILOR

Caută un conținut scăzut de grăsimi saturate și evită grăsimile trans.
Preferă grăsimile nesaturate.



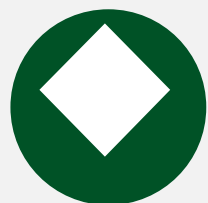
4. ZAHĂR

Alege produse cu puține zaharuri (ideal < 5 g / 100 g).
Evită siropul de glucoză-fructoză și zaharurile adăugate.



5. SARE

Alege produse cu puțină sare (ideal < 0,6 g / 100 g).
Consumul excesiv de sare crește riscul de hipertensiune.



6. FIBRE

Alege produse cu conținut ridicat de fibre (ideal ≥ 3 g / 100 g)
pentru o digestie sănătoasă și senzație de sațietate.

Citește eticheta • Compară produsele • Alege informat

CANTITĂȚI OPTIME DE MACRONUTRIENȚI

conform ghidurilor internaționale

Recomandate pentru un aport caloric de: 2000 kcal (femei) / 2500 kcal (bărbați)



PROTEINE
10% – 35%
din energia totală

Recomandate pentru menținerea și dezvoltarea masei musculare, sațietate și funcționarea optimă a organismului.
1,2 – 1,6 g proteine / kg corp.



GLUCIDE (CARBOHIDRAȚI)
45% – 65%
din energia totală

Sursa principală de energie pentru creier și mușchi. Alege glucide complexe, bogate în fibre, cu eliberare lentă.



LIPIDE
20% – 35%
din energia totală

Importante pentru absorbția vitaminelor liposolubile, protecția organelor și echilibrul hormonal. Alege grăsimi nesaturate de calitate.

- Cantitățile sunt recomandate pentru un aport caloric de 2000 kcal (femei) / 2500 kcal (bărbați).
- Glucidele (carbohidrații) nu trebuie să depășească într-o dietă zilnică, 300 g pentru femei / 375 g pentru bărbați.
- Grăsimile totale: între 50 – 70 g pentru femei / 60 – 95 g pentru bărbați.
- Grăsimile saturate: mai puțin de 20 g pentru femei / 30 g pentru bărbați.

Aceste intervale sunt recomandate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), FAO/WHO și ghidurile alimentare populaționale.

Ce conține, de fapt, produsul?

Ingredientele sunt trecute în ordinea cantității.

- 1 PRIMUL = cel mai mult
- 2 Următoarele = cantități mai mici
- 3 ULTIMELE = cantități infime



Sfat rapid

Evită produsele care încep cu:

zahăr

ulei

făină albă

Regula celor 5 ingrediente

Cu cât lista e mai scurtă, cu atât e mai ușor de evaluat produsul.



Grăsimi hidrogenate

trans



Potențiatori de aromă

E621 / Glutamat



Coloranți artificiali

verifică lista

⚡ **Sfat**

**Nu cumpăra ce
nu poți
pronunța ușor.**

(Folosește regula ca filtru rapid,
nu ca singur criteriu.)

Zahărul are multe nume alternative

Producătorii pot folosi denumiri tehnice pentru zaharurile adăugate.



***Sfat: dacă vezi 3 tipuri de zahăr,
lasă produsul pe raft.***

Analiza rapidă în 3 pași

Verifică valorile pentru 100 de grame.



Fibre

> 3 g / 100 g

ajută digestia



Zaharuri

< 5 g / 100 g

ideal pentru copii



Sare

< 1,5 g / 100 g

protejează inima

Compară produse folosind aceeași unitate: 100 g.

Iluzia optică a ambalajului

Valorile pot fi calculate pentru o porție foarte mică.

CIPSURI

3 PORȚII

per pungă

Exemplu

**Calorii afișate / porție ×
numărul de porții consumate**

Dacă mănânci toată punga, calculează pentru toată punga.

CITEȘTE PORȚIA + CANTITATEA REALĂ

De azi la cumpărături:

- 1 Verifică primele 3 ingrediente** Ele spun rapid ce predomină.
- 2 Calorii puține + proteine multe = avantaj** Proteinele te sațiază mai mult. Caută produse cu proteine > 10 g/100 g.
- 3 Citește zaharurile, nu doar glucidele** Zahărul se ascunde sub multe denumiri: sirop de glucoză, dextroză, maltoză, sucroză...
- 4 Alege alimente integrale** Mai puține produse ultraprocesate.



Aplicații care oferă informații despre etichetele alimentare: Scanează eticheta, Scanner Alimente, Yuka

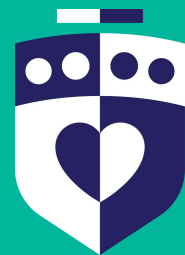
***30 de secunde la raft.
O alegere mai bună pentru familie.***



Institutul Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

*Alegeri sănătoase azi, o
viață mai bună mâine!*

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a
sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru
distribuție gratuită

Material destinat familiilor copiilor și adolescenților

Septembrie - Octombrie 2026



1. Promovarea alimentației sănătoase



Trăim într-o perioadă în care tentațiile nesănătoase (de la alimente procesate, până la timpul excesiv petrecut în fața ecranelor) sunt peste tot.

Știați că la nivel european, aproape **1 din 3** copii de vârstă școlară este supraponderal și **1 din 8** este obez?

Și poate mai surprinzător, problemele de sănătate care apăreau cândva la adulți, cum ar fi **diabetul** și **hipertensiunea**, încep să apară tot mai des la copii și adolescenți.



1. Promovarea alimentației sănătoase



În spatele acestor cifre, nu sunt doar statistici, sunt obiceiuri zilnice, care se formează în familie:

- *Ce mănâncă copiii?*
- *Cât se mișcă?*
- *Cât timp petrec în fața ecranelor?*

Înseamnă că părinții au puterea reală de a schimba lucrurile.

*Scopul acestei prezentări este să vedem ce se poate face concret, **acasă**, pentru a construi obiceiuri sănătoase pe termen lung.*



1. Promovarea alimentației sănătoase

Un stil de viață sănătos nu înseamnă doar evitarea bolilor, ci și dezvoltarea armonioasă a copilului și adolescentului.

Alimentația corectă și mișcarea contribuie la:

- Energie;
- Concentrare;
- Rezultate mai bune la școală;
- Somn bun și odihnitor;
- O stare emoțională echilibrată;
- Prevenirea unor afecțiuni, precum: **obezitatea, diabetul și afecțiunile cardiovasculare**, care apar din ce în ce mai devreme în viață.





1. Promovarea alimentației sănătoase

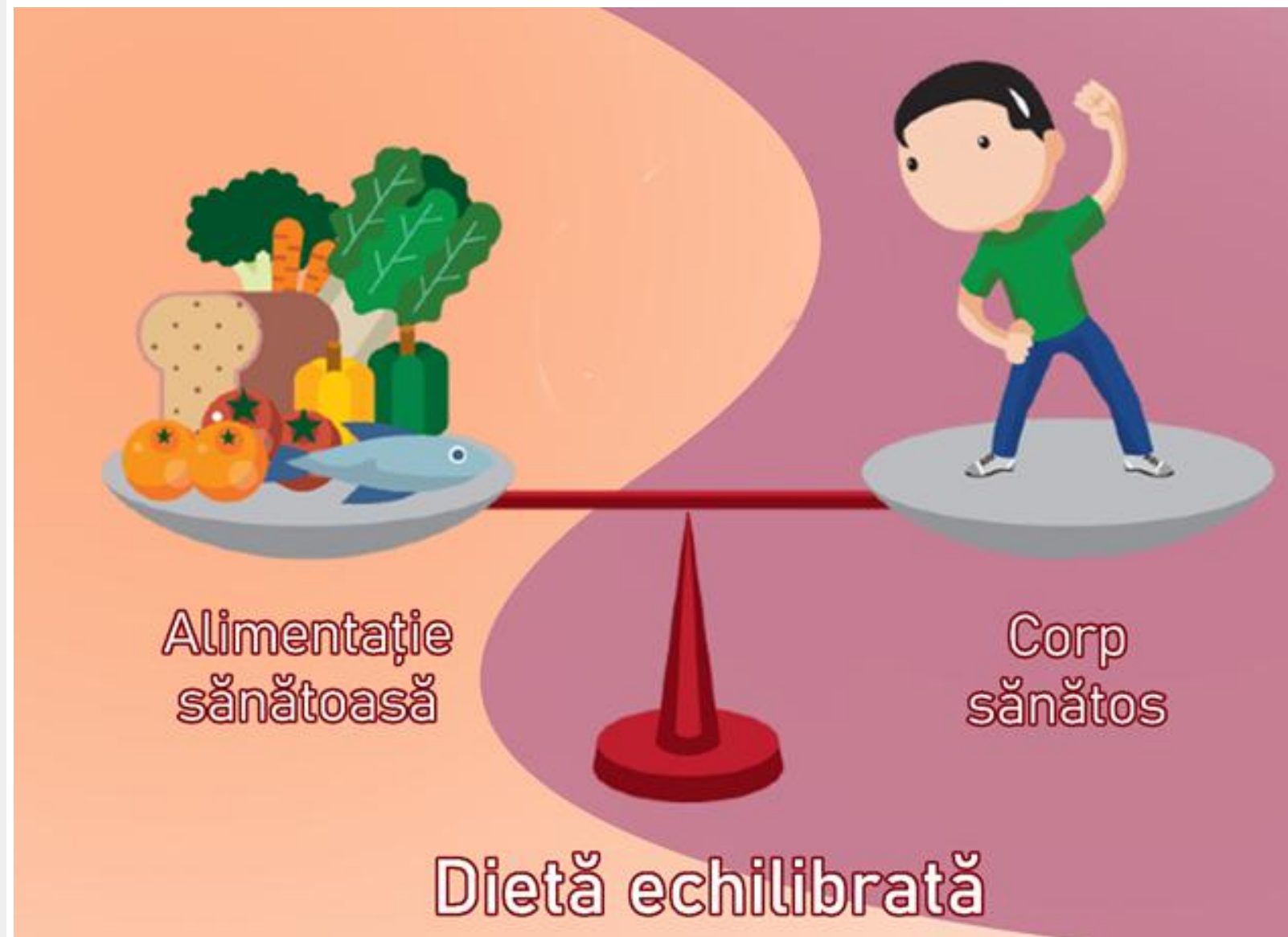
Obezitatea copilului induce un risc crescut de apariție a bolilor cronice atât în copilărie, cât și la viitorul adult:

- HTA în copilărie și adolescență;
- hiperlipidemie (creșterea grăsimilor în sânge);
- prediabet și diabet;
- sindrom metabolic;
- steatoză hepatică nonalcoolică;
- deficiență de vitamina D și B12;
- apnee obstructivă în somn;
- sindromul ovarului polichistic;
- pubertate accelerată;
- probleme ortopedice;
- depresie;
- stimă de sine scăzută;
- calitate mai slabă a vieții.





1. Promovarea alimentației sănătoase



Copiii și adolescenții au nevoie de echilibru și consecvență, nu de restricții drastice.

Pentru ei este important:

- *să aibă mese regulate (să nu sară mai ales peste micul dejun);*
- *mesele să fie variate (fiecare aliment aduce nutrienți diferiți);*
- *să învețe să aleagă alimente naturale, nu procesate.*



1. Promovarea alimentației sănătoase



- O farfurie sănătoasă trebuie să includă zilnic legume, fructe, proteine și cereale integrale.
- Jumătate din farfurie ar trebui să fie legume și fructe, un sfert proteine și un sfert cereale.
- Copiii și adolescenții să mănânce 3 porții de legume și 2 porții de fructe pe zi!
- Reduceți cantitatea totală de grăsimi sub 30% din aportul total de energie!
- Aportul de zahăr adăugat trebuie redus sub 10% din aportul total de energie.
- Gustările trebuie să fie sănătoase: fructe, iaurt, nuci.



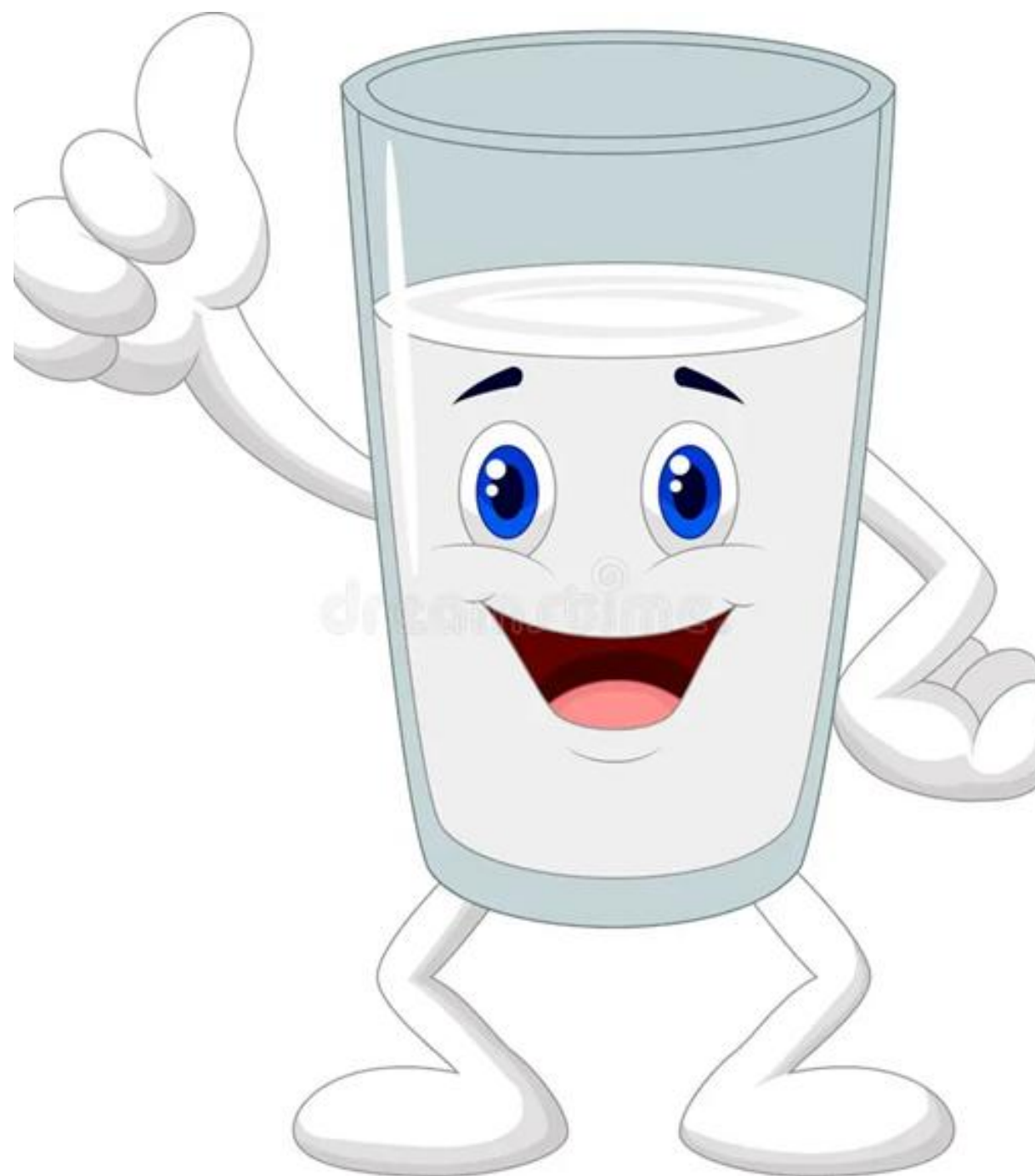
1. Promovarea alimentației sănătoase



- *Oferiți-le fructe proaspete în loc de sucuri de fructe și în loc de dulciuri;*
- *Alegeți legume proaspete pentru prepararea meniului;*
- *Folosiți cu încredere legumele și fructele congelate;*
- *Optați pentru pâinea și pastele din făină integrală;*
- *Folosiți orz, ovăz, quinoa, bulgur și orez nedecorticat;*
- *Fasolea, linte și soia sunt leguminoase valoroase;*
- *Peștele conține nutrienți esențiali pentru dezvoltarea copiilor și adolescenților.*



1. Promovarea alimentației sănătoase



Apa este esențială, trebuie să fie principala băutură.

Se recomandă 2 pahare de lactate zilnic (de exemplu chefir, iaurt, sana).

Dacă optați pentru lapte de soia, alegeți o variantă fortificată cu calciu și vitamina D.



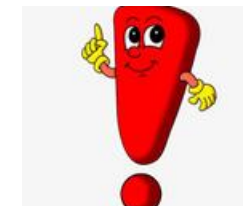
1. Promovarea alimentației sănătoase



*Nu vorbim despre interzicerea totală a unor alimente, ci despre **moderație**.*

Consumul **frecvent** de:

- **dulciuri,**
- **fast-food,**
- **alimente procesate și**
- **sucuri**



*poate duce la **probleme de sănătate pe termen lung.***

*Aceste alimente aduc **multe calorii,** dar **puțini nutrienți** și creează **dependență de gustul dulce sau sărat.***



1. Promovarea alimentației sănătoase



Mediul de acasă este cheia:

- *ce cumpărăm?*
- *ce gătim?*
- *cum ne petrecem timpul?*

Schimbările nu trebuie să fie drastice. Pașii mici sunt cei mai eficienți.



** Implicați copiii și adolescenții în alegerea și prepararea alimentelor!*

** Faceți un program de mese!*

** Petreceți timp activ împreună!*

** Evitați să folosiți mâncarea ca **recompensă** sau **pedeapsă**!*

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



1. Promovarea alimentației sănătoase



Alimentația școlarului trebuie să respecte cu precădere următoarele reguli:

- să asigure un necesar de **calorii și micronutrienți** conform vârstei și ritmului de creștere;
- să asigure un **aport corespunzător de proteine/zi**, prin consumul de carne, ouă, produse lactate, dar și din surse vegetale (ciuperci, fasole, linte, produse din soia);
- să asigure un **aport de fier de 8 – 15 mg de fier/zi**, prin consumul de carne de vacă, pasăre și porc, legume, leguminoase, nuci, cereale integrale sau fortificate, vegetale cu frunze verzi;
- **gustarea** să fie formată din fructe, lapte și produse lactate cu un conținut scăzut de grăsime;
- să asigure o **hidratare corespunzătoare vârstei**.



1. Promovarea alimentației sănătoase

Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple
Alimente cu conținut mare de zaharuri	Peste 15 g zaharuri/100 g produs	prăjituri, bomboane, acadele, alte produse similare
Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g grăsimi /100g produs din care: - grăsimi saturate peste 5 g/100 g produs - acizi grași trans peste 1 g/100 g produs	-hamburgeri, pizza, produse de tip patiserie, cartofi prăjiți -maioneze, margarină, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime >20% - mezeluri grase
Alimente cu conținut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)	chipsuri, biscuiți sărați, covrigei sărați, sticksuri sărate, snacksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate
Băuturi răcoritoare		orice tip de băuturi răcoritoare cu excepția apei potabile îmbuteliate sau a apei minerale îmbuteliate
Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare	orice tip de aliment care, prin conținut, aduce un aport de calorii de peste 300 kcal pe unitate de vânzare
Alimente neambalate		alimente vrac sandvișuri neambalate
Alimente neetichetate		alimente care nu respectă prevederile HG nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, cu modificările și completările ulterioare



2. Promovarea activității fizice



Copiii și adolescenții au nevoie de mișcare **zilnic**, **nu doar la ora de sport**. Acest lucru îi ajută să fie mai sănătoși, mai fericiți și mai echilibrați emoțional.

- Recomandarea este de cel puțin **60 minute zilnic** de activitate fizică moderat-viguroasă.
- Exercițiile de întărire a mușchilor și oaselor (mers pe jos, bicicletă, sărituri) trebuie practicate de **3 ori pe săptămână**.
- Orice tip de activitate fizică este mai bună decât lipsa acesteia.
- La început, activitatea fizică va avea **durată, frecvență și intensitate** reduse, care vor fi crescute treptat.



2. Promovarea activității fizice

Prin mișcare:



- sistemul imunitar se întărește;
- se dezvoltă musculatura și oasele;
- se reduc anxietatea și stresul;
- crește încrederea în sine;
- se îmbunătățesc valorilor glucozei și ale grăsimilor în sânge;
- se reduce masa de grăsime.



2. Promovarea activității fizice



Idei de pus în practică

1. Organizați **activități în familie**: plimbări, sport, drumeții.

1. **Limitați** treptat **timpul** petrecut la ecrane.

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



2. Promovarea activității fizice



Există o relație strânsă între activitate fizică și sănătatea mintală.

- Practicarea unui **sport în echipă** poate aduce **beneficii psihologice** pe termen scurt și lung, cum ar fi îmbunătățirea stimei de sine în cazul depresiei sau reducerea anxietății.
- Activitatea fizică **optimizează somnul, starea de spirit, memoria, concentrarea, atenția și capacitatea de învățare.**



2. Promovarea activității fizice

Practicarea activității fizice și evitarea izolării sociale contribuie la:

- dezvoltarea unor abilități de comunicare mai bune;
- crearea de relații sociale sănătoase;
- creșterea calității vieții.





2. Promovarea activității fizice

Nu toți trebuie să facă sport de performanță. Activitatea fizică **nu trebuie să fie complicată sau costisitoare.**

Important este să găsească o activitate care le face **plăcere**: jocuri, dans, mers pe bicicletă sau plimbări.

Dacă copilul sau adolescentul se bucură de activitate, va continua să o facă.





CONCLUZII

- 1. Copiii și adolescenții imită ceea ce văd. Dacă părinții au obiceiuri sănătoase, aceștia le vor prelua. Trebuie oferite exemple, nu doar reguli.*
- 2. Schimbările mici făcute constant au cel mai mare impact.*
- 3. Copiii și adolescenții nu au nevoie de părinți perfecți, ci de părinți implicați și conștienți.*





CONCLUZII

4. Este important să se creeze un echilibru:

- *între reguli și flexibilitate,*
- *între disciplină și încurajare,*
- *între alegeri alimentare sănătoase și bucuria de a mânca și de a trăi.*

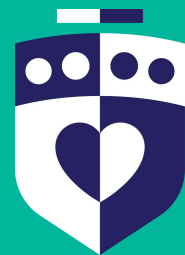
5. Obiectivul nu este doar un copil/adolescent „sănătos” astăzi, ci un adult care va ști să aibă grijă de el însuși mâine.





*Obiceiurile sănătoase încep
acasă și se construiesc
împreună cu copiii, pas cu
pas.*



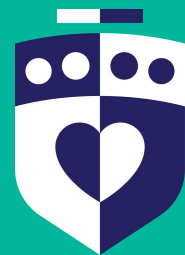


Institutul
Național de
Sănătate Publică



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

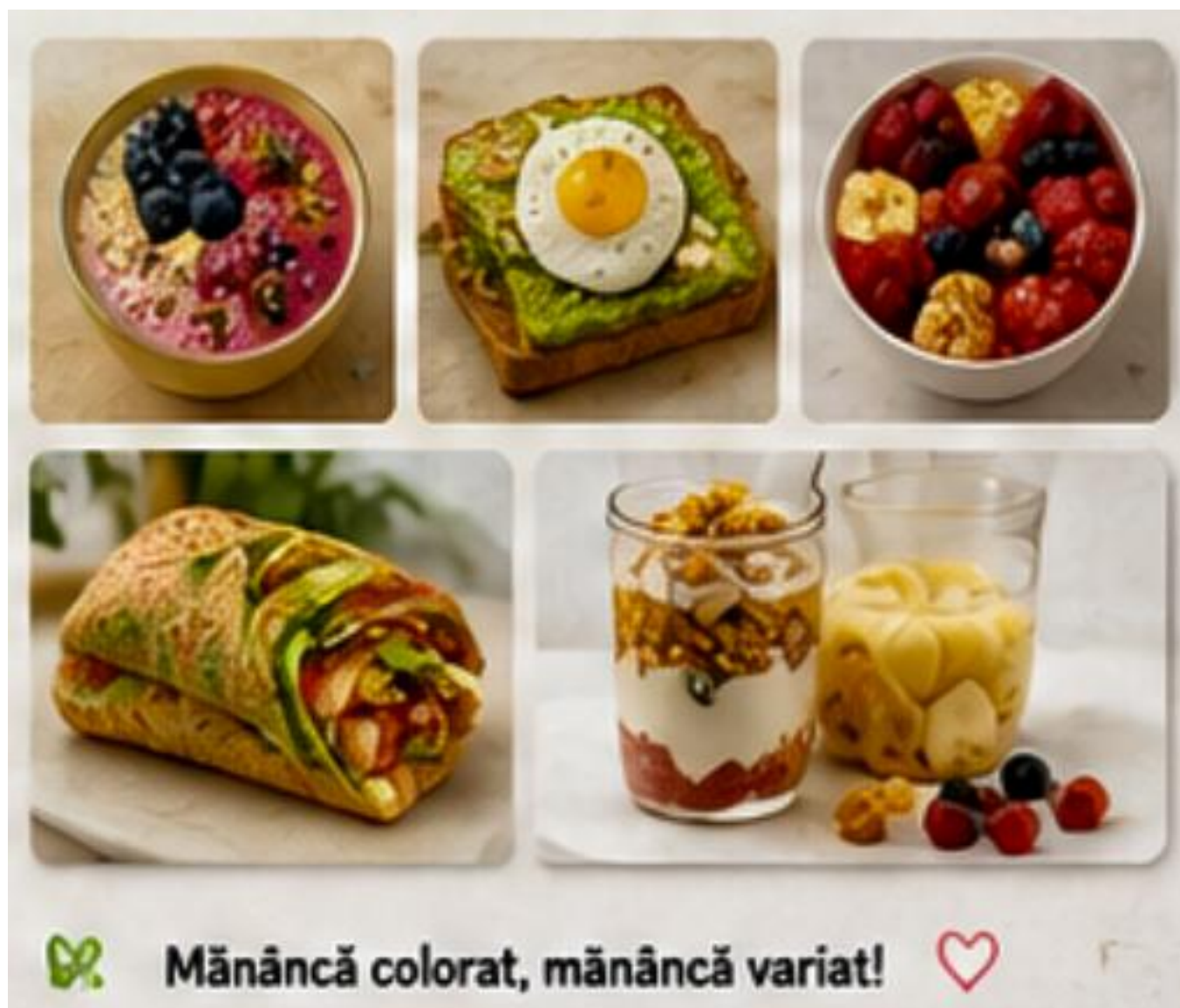
*Alegeri sănătoase azi, o
viață mai bună mâine!*

Acest material gratuit este destinat tinerilor

Septembrie - Octombrie 2026



MICUL DEJUN PENTRU O ZI BUNĂ



Micul dejun:
combustibil
pentru ziua ta!

Mănâncă inteligent,
trăiește la maximum!



Obiceiurile alimentare formate acum
se pot păstra toată viața și contribuie
la **sănătatea prezentă și viitoare.**



ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ MAI BUNĂ MÂINE!

DE CE CONTEAZĂ ALIMENTAȚIA ÎN ADOLESCENȚĂ?

Adolescența este o perioadă unică de creștere și dezvoltare, cu schimbări fizice, emoționale și sociale importante.

1 • De ce contează?

În adolescență, alimentația susține creșterea, dezvoltarea și sănătatea pe termen lung.

2 • Ce conține?

Combinăm alimente din mai multe grupe: cereale integrale, proteine, fructe/legume și o băutură potrivită.

3 • Ce alegem?

Mai des: alimente minim procesate nutritiv. Mai rar: produse cu mult zahăr și băuturi îndulcite.

MICUL DEJUN
PENTRU O ZI BUNĂ



O ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ AJUTĂ LA:



**Creștere
și dezvoltare
optime**

oase, mușchi,
organe, creier



**Sistem
imunitar
puternic**

mai puține
îmbolnăviri



**Concentrare
și performanță
școlară**

energie pentru
creier



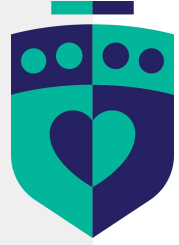
**Energie
și stare
de bine**

dispoziție bună,
mai puțin stres



**Mentținerea unei
greutăți
sănătoase**

prevenirea excesului
de greutate



Micul dejun: ce știm și ce NU știm



✓ CE ȘTIM

Micul dejun poate fi o ocazie practică de a include alimente nutritive:

cereale integrale,
lactate/alternative,
fructe,
proteine.

! CE NU ȘTIM

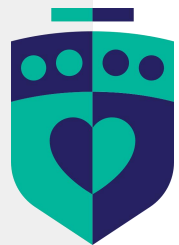
X „Dacă nu mănânci dimineața, sigur te îngrași.”

X „Micul dejun crește garantat notele.”

X „Există un singur mic dejun perfect.”

Mesajul corect: contează modelul alimentar general, calitatea alimentelor și nevoile individuale.





Tu ai grijă
de tine! 

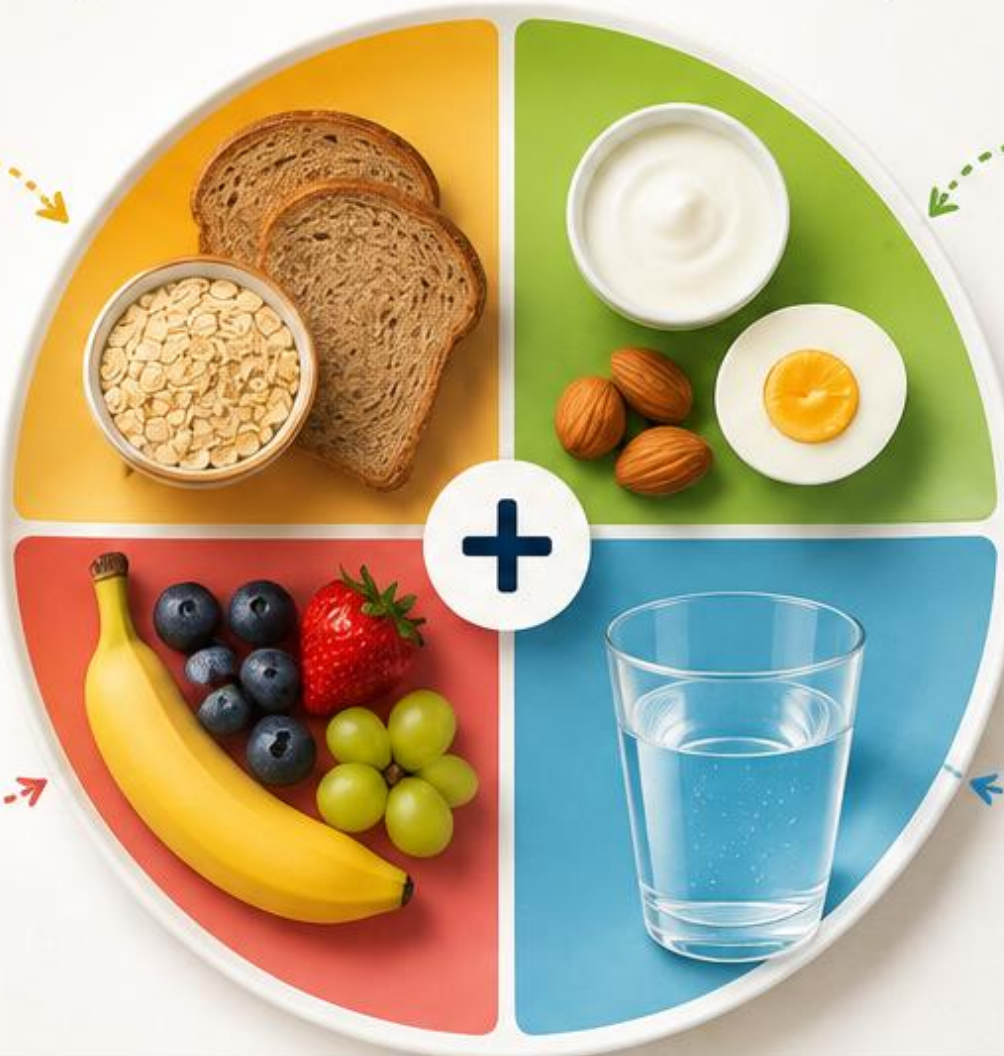
FORMULA UNUI MIC DEJUN ECHILIBRAT

Un mic dejun echilibrat îți oferă energie, nutrienți
și te ajută să te concentrezi mai bine la școală.



1. CEREALE INTEGRALE

Sursă principală de energie.
Alege: ovăz, pâine integrală,
fulgi de ovăz, orez brun,
quinoa, muesli fără zahăr.



2. PROTEINE

Pentru creștere, refacere
și menținerea masei musculare.
Alege: iaurt, lapte, ouă,
brânză, tofu, hummus,
nuci/semințe.



3. FRUCTE / LEGUME

Fibre, vitamine, minerale
și antioxidanți.
Alege fructe proaspete
de sezon sau legume.



4. HIDRATARE

Apa este esențială pentru
concentrare și funcționarea
optimă a organismului.
Alege apa!



DIVERSITATE

Variază alimentele!
Cu cât mănânci mai
colorat, cu atât mai bine.



CANTITATE POTRIVITĂ

Porțiile potrivite pentru tine
depind de vârstă, activitate fizică
și nevoile organismului tău.



CALITATE

Alege alimente cât mai puțin procesate,
fără exces de zahăr, sare și grăsimi
nesănătoase.



Formula simplă: pregătește-ți micul dejun

Nu trebuie să fie perfect. Trebuie să fie variat și realist.



CEREAL

- Ovăz
- pâine integrală
- musli simplu



PROTEIN

- Ou
- iaurt
- brânză
- hummus
- nuci



VEGETAL

- legume
- fructe de pădure



BĂUTUR

- apă
- lapte/alternative neîndulcite

Provocarea de mâine

Pregătește un mic dejun din 4

1. BAZĂ

ovăz / pâine integrală

2. PROTEINĂ

iaurt / ou / hummus

3. VEGETALE

fructe / legume

4. BĂUTURĂ

apă / lapte neîndulcit

Misiunea: creează 3 combinații diferite folosind alimente pe care chiar le-ai mânca.

ATENȚIE la alergii, intoleranțe, preferințe și recomandări medicale individuale.



5 IDEI DE MIC DEJUN ECHILIBRAT

♥ Nutriție + Energie + Gust = Start perfect de zi!

1 OVĂZ ENERGIZANT



- Fulgi de ovăz
- Iaurt natural / lapte
- Banană
- Nuci / semințe

Sursă bună de fibre, vitamine și energie pentru creier.

2 SĂRAT ȘI SATISFĂCĂTOR



- Pâine integrală
- Ou (fiert/omletă)
- Roșii / castravete
- Un fruct

Proteină de calitate și carbohidrați buni pentru energie de durată.

3 TERCI CREMOS



- Fulgi de ovăz
- Lapte
- Măr
- Scorțișoară + nuci

Combinație de fibre, calciu și antioxidanți.

4 RAPID & FRESH



- Pâine integrală
- Hummus
- Legume proaspete
- Un fruct

Rapid, sățios și plin de nutrienți esențiali.

5 DULCE ȘI ECHILIBRAT



- Brânză proaspătă / ricotta
- Pâine integrală
- Fructe de pădure
- Miere (opțional)

Calciu, proteine și antioxidanți pentru imunitate și concentrare.



TIPS:

Adaptează porțiile în funcție de nevoile tale și **combină** alimentele după preferințe!



Nu uita de hidratare!



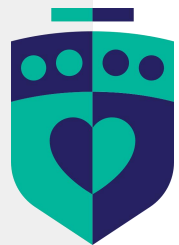
Mănâncă variat în fiecare zi.



Alimentează-te bine și fii activ!

Tu ai grijă de tine!





MIC DEJUN RAPID



IDEI PENTRU DIMINEȚI AGLOMERATE

Opțiuni gustoase, echilibrate și gata în 5 minute (sau pregătite din timp)!



1. CEREALE / SEMINȚE ÎNMUIATE PESTE NOAPTE

Ovăz + iaurt/lapte + fructe + semințe.
Pregătești seara, dimineața e gata!



2. SMOOTHIE RAPID

Mixează: iaurt/lapte + fructe + fulgi de ovăz
+ o linguriță de unt de arahide.



3. SANDVIȘ RAPID

Pâine integrală + humus/brânză + legume.
Simplu, sățios și nutritiv!



4. BOL cu IAURT

Iaurt natural + fructe + nuci/semințe + puțină miere.



5. OU + FRUCT

Ou fiert + un fruct + câteva nuci.
Proteine + fibre = energie!



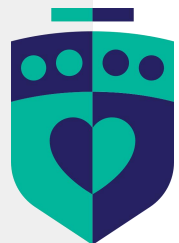
TRUCURI DE ECONOMISIRE A TIMPULUI:

- ✓ Pregătește ingredientele seara.
- ✓ Folosește fructe congelate.
- ✓ Ține la îndemână opțiuni sănătoase.
- ✓ Fii flexibil: combină ce ai la dispoziție!



Puțin timp acum = mai multă energie și concentrare pe parcursul zilei!





CE ALEGEM MAI RAR?

ALIMENTE DE CONSUMAT CU MODERAȚIE



Alimentele de mai jos pot fi savurate ocazional, dar nu ar trebui să fie baza micului dejun.

REGULA DE AUR:
80% alimente
neprocesate,
20% plăcere!



CEREALE FOARTE ZAHAROASE



Conțin mult zahăr adăugat, puține fibre și nutrienți. Cauzează creșteri rapide ale glicemiei, urmate de scăderi și senzație de foame.



Exemple: Choco balls, corn flakes glazurate, cereale cu miere/zahăr,



PRODUSE DE PATISERIE



Bogate în grăsimi saturate, zahăr și sărace în fibre. Oferă energie pe termen scurt, dar nu mențin sațietatea.



Exemple: croissant, gogoși, plăcinte, merdenele.



BĂUTURI ÎNDULCITE



Contribuie cu multe calorii "goale" și zahăr adăugat. Asociate cu creșterea riscului de exces ponderal și carii.



Exemple: suc ambalat, băuturi carbogazoase, ceai îndulcit.



PRODUSE ULTRAPROCESATE



Au aditivi, arome artificiale, mult zahăr, sare și grăsimi nesănătoase. Valoare nutritivă scăzută.



Exemple: batoane, napolitane, biscuiți cremă, snacks-uri.



MEZELURI GRĂSOASE ȘI BRÂNZETURI PROCESATE



Sunt bogate în grăsimi saturate, sare și aditivi. Consum frecvent asociat cu risc crescut pentru sănătatea inimii.



Exemple: salam gras, crenvurști, brânză topită, cașcaval feliat.



ȘTIAI CĂ?

OMS recomandă limitarea zaharurilor libere la **sub 10% din aportul energetic zilnic**, iar pentru beneficii suplimentare la **sub 5%**.

ÎNLOCUIEȘTE CU ALEGERI MAI BUNE:



Cereale integrale



laurt natural



Fructe



Nuci și semințe



Apă

Amintește-ți:

Nu există alimente "interzise". Important este echilibrul, frecvența și cantitatea!





Fruct întreg sau suc?

Un exemplu bun de alegere simplă.

FRUCT ÎNTREG

- aduce fibre
- se mestecă și se consumă mai lent
- contribuie la varietatea alimentației

→ Alege-l frecvent ca parte dintr-o alimentație variată.

FRUCT – ALEGEREA NATURALĂ!

ÎNTREG, NATURAL,
BOGAT ÎN NUTRIENȚI!



- FIBRE** – ajută digestia și mențin senzația de sațietate mai mult timp.
- VITAMINE ȘI MINERALE** – susțin imunitatea și buna funcționare a organismului.
- ZAHĂR NATURAL** – eliberare treptată de energie, fără variații bruște ale glicemiei.
- SAȚIETATE** – te ajută să controlezi mai ușor pofta de mâncare și greutatea.
- MAI PUȚINE CALORII** – consumul de fructe întregi este asociat cu un risc mai mic de boli cronice.

VS.

ALEGEREA
ESTE A TA!

SUC DE FRUCTE

- conține zaharuri care intră la „zaharuri libere”
- poate fi consumat rapid și în cantitate mare

→ Nu este echivalent cu fructul întreg.

SUC – MAI PUȚIN SĂNĂTOS!



FĂRĂ FIBRE,
MULT ZAHĂR,
PUȚINE BENEFICI!

- MULT ZAHĂR** – crește rapid glicemia și favorizează creșterea în greutate.
- FĂRĂ FIBRE** – fără sațietate, te face să bei mai mult și să consumi mai multe calorii.
- MAI MULTE CALORII** – un pahar de suc poate conține echivalentul mai multor fructe.
- RISC PENTRU DINȚI** – zahărul din suc favorizează apariția cariilor.
- NU ESTE EGAL CU FRUCTUL** – procesarea distruge o parte din vitamine și antioxidanți.



IMPORTANȚA MICULUI DEJUN ÎN PĂSTRAREA GREUTĂȚII NORMALE



Micul dejun = primul pas pentru o zi echilibrată și o greutate sănătoasă!

DE CE ESTE IMPORTANT?



OFERĂ ENERGIE

Reîncarcă organismul după noaptea de somn și te ajută să fii activ și concentrat.



CONTROLEAZĂ FOAMEA

Reduce senzația de foame pe parcursul zilei și previne gustările nesănătoase.



AJUTĂ LA MENȚINEREA GREUTĂȚII NORMALE

Persoanele care iau micul dejun au tendința de a avea un IMC mai mic și mai puține kilograme în plus.



ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CONCENTRAREA ȘI PERFORMANȚA

Susține memoria, atenția și randamentul școlar.

UN MIC DEJUN ECHILIBRAT = O ALEGERE INTELIGENTĂ!



UN MIC DEJUN ECHILIBRAT CONȚINE:



CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI
(energie de durată)
ex: fulgi de ovăz,
pâine integrală



PROTEINE
(sațietate și
menținerea masei
musculare)
ex: iaurt, lapte,
ouă, brânză



FRUCTE
(vitamine,
minerale,
antioxidanți)
ex: banană,
măr, fructe de
pădure



GRĂSIMI SĂNĂTOASE
(susțin creierul și
oferă sațietate)
ex: nuci, semințe,
migdale

CUM TE AJUTĂ SĂ ÎȚI MENȚII GREUTATEA NORMALĂ?

- ✓ Previne supraalimentarea la prânz și seara.
- ✓ Stabilizează nivelul zahărului din sânge.
- ✓ Reduce pofta de alimente bogate în zahăr și grăsimi.
- ✓ Susține un metabolism eficient.
- ✓ Te ajută să faci alegeri alimentare mai bune pe parcursul zilei.



ȘTIAI CĂ?

Studiile arată că persoanele care iau micul dejun în mod regulat au un risc mai mic de obezitate și au o compoziție corporală mai sănătoasă.

IAU MICUL DEJUN



- ✓ Greutate mai echilibrată
- ✓ Mai multă energie
- ✓ Concentrare mai bună
- ✓ Alegeri alimentare sănătoase

VS.

SAR MICUL DEJUN



- ✓ Risc mai mare de supraalimentare
- ✓ Oboseală și lipsă de energie
- ✓ Poftă de dulce și alimente nesănătoase
- ✓ Risc mai mare pentru kilograme în plus

IDEI RAPIDE DE MIC DEJUN



Ovăz cu lapte,
fructe și nuci



Iaurt natural cu
fulgi de ovăz și
fructe



Pâine integrală
cu brânză și
roșii



Smoothie cu iaurt,
banană, spanac
și semințe



ȚINE MINTE!

Un mic dejun bun este investiția ta zilnică în sănătate, energie și o greutate normală!





GREUTATEA CORPORALĂ, SLĂBITUL ȘI MICUL DEJUN

Alegeri zilnice pentru o greutate sănătoasă și mai multă energie!



1. GREUTATEA CORPORALĂ

Greutatea sănătoasă înseamnă echilibru, nu perfecțiune!



- ✓ Fiecare corp este diferit.
- ✓ Concentrează-te pe sănătate, nu doar pe număr.
- ✓ Menține echilibrul între alimentație, mișcare, somn și stare de bine.

UNDE TE POȚI ÎNCADRA? (BMI – orientativ)

< 18,5	Subponderal	Atenție la alimentație!
18,5 – 24,9	Greutate normală	Ține-o tot așa!
25 – 29,9	Supraponderal	E timpul pentru mici schimbări!
≥ 30	Obezitate	Consultă un specialist!



Nu te compara cu alții!
Ascultă-ți corpul și ai grijă de tine în fiecare zi.

2. SLĂBITUL SĂNĂTOS

Scopul nu este să slăbești rapid, ci să slăbești corect și să te simți bine!



Deficit caloric moderat

Mănâncă puțin mai puțin decât ai nevoie, fără înfometare.



Alimente de calitate

Alege alimente integrale, proteine slabe, legume, fructe și grăsimi bune.



Mișcare regulată

Cel puțin 30 de minute pe zi te ajută să arzi calorii și să te simți mai bine.



Hidratare

Bea apă! Uneori confundăm setea cu foamea.



Somn suficient

7–9 ore de somn = mai puțin stres, mai puține pofte.



Rabdare și consecvență

Rezultatele apar în timp.
Fii constant, nu perfect!



Slăbește inteligent, nu repede!
Obiceiuri mici, rezultate mari!

3. MICUL DEJUN – STARTUL ZILEI

Un mic dejun echilibrat îți oferă energie, concentrare și te ajută să controlezi foamea pe parcursul zilei.



Un mic dejun echilibrat conține:



Carbhidrați
complexi
(energie de durată)



Proteine
(sațietate și masă
musculară)



Fructe
(vitamine și
minerale)



Grăsimi sănătoase
(susțin creierul
și inima)

IDEI RAPIDE DE MIC DEJUN

- Ovăz cu iaurt, fructe și nuci
- Pâine integrală cu ou și legume
- Smoothie cu iaurt, banană și fulgi de ovăz
- Brânză/iaurt, fructe și semințe

Nu sări peste
micul dejun!
Corpul tău îți
va mulțumi!



DE REȚINUT:

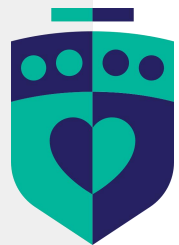
- ✓ Greutatea sănătoasă = echilibru, nu perfecțiune.
- ✓ Slăbește treptat și sănătos, fără diete extreme.
- ✓ Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei.
- ✓ Mișcare zilnică + alimentație echilibrată + somn bun = rețeta succesului!

AI GRIJĂ DE TINE AZI,
PENTRU UN MÂINE MAI BUN!



ȚINE MINTE:

Corpul tău este casa ta.
Oferă-i hrana potrivită,
mișcare și respect!



SLIDE 10

CONCLUZII: MICUL DEJUN FACE DIFERENȚA!



Micul dejun echilibrat este o **investiție** simplă pentru o viață sănătoasă, azi și pe termen lung.

CE AM ÎNVĂȚAT:



MINTE CLARĂ

Îmbunătățește concentrarea, memoria și performanța școlară.



ENERGIE CONSTANTĂ

Oferă energie pentru întreaga dimineață și previne oboseala.



SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

Reduce riscul de boli și contribuie la menținerea unei greutate sănatoase.



STARE DE BINE

Reglează dispoziția, reduce stresul și sprijină un stil de viață echilibrat.



REȚINE!

Nu este vorba despre perfecțiune, ci despre **obiceiuri bune și constante**.
Mici alegeri, **mari beneficii**!



ÎNCEPE CHIAR DE MAINE!



Alege inteligent



Planifică



Savurează



Fii activ

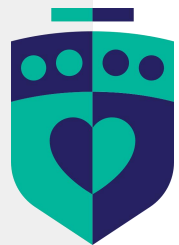


Bucură-te de rezultate!



Tu decizi cum începe ziua ta. Fă din **micul dejun** aliatul tău pentru o viață plină de **energie** și **reușite**!





ADEVĂRAT
SAU FALS

CÂT DE BINE ȘTII?

Citește cu atenție afirmațiile de mai jos și alege varianta corectă:
adevărat sau **fals**!



1 Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei.

ADEVĂRAT

FALS

2 Săritul peste micul dejun ne poate scădea nivelul de energie și concentrarea.

ADEVĂRAT

FALS

3 Produsele ultra-procesate sunt cele mai bune alegeri pentru un mic dejun sănătos.

ADEVĂRAT

FALS

4 Un mic dejun echilibrat trebuie să conțină proteine, carbohidrați, grăsimi sănătoase, vitamine și minerale.

ADEVĂRAT

FALS

5 Fibrele alimentare ajută la o digestie mai bună și oferă senzația de sațietate.

ADEVĂRAT

FALS

6 Hidratarea este importantă și dimineața.

ADEVĂRAT

FALS

7 Micul dejun echilibrat ajută la menținerea greutății sănătoase.

ADEVĂRAT

FALS

8 Este recomandat să mâncăm cât mai multe dulciuri la micul dejun.

ADEVĂRAT

FALS

9 Consumul regulat de fructe și legume este esențial pentru sănătatea noastră.

ADEVĂRAT

FALS

10 Un mic dejun echilibrat întărește sistemul imunitar.

ADEVĂRAT

FALS

11 Cerealele integrale sunt o sursă bună de energie pe termen lung.

ADEVĂRAT

FALS

12 Exercițiul fizic zilnic și micul dejun echilibrat contribuie la o viață sănătoasă.

ADEVĂRAT

FALS

13 Este bine să bem apă sau ceai neîndulcit în locul băuturilor carbogazoase.

ADEVĂRAT

FALS

14 Grăsimile sănătoase, precum nucile și semințele, trebuie evitate la micul dejun.

ADEVĂRAT

FALS

15 Un mic dejun echilibrat îmbunătățește starea de spirit și reduce stresul.

ADEVĂRAT

FALS

16 Fiecare ar trebui să își aleagă alimentele în funcție de nevoile proprii și de stilul său de viață.

ADEVĂRAT

FALS



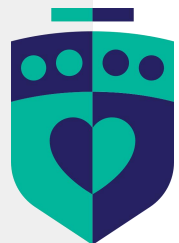
EVALUARE:

- ★ 13 – 16 răspunsuri corecte: **Felicitări!** Ești un adevărat expert în alimentația sănătoasă!
- ★ 9 – 12 răspunsuri corecte: **Foarte bine!** Continuă să faci alegeri **bune** pentru sănătatea ta!
- ★ 0 – 8 răspunsuri corecte: Mai ai de învățat! Informează-te și încearcă din nou!



*Fiecare alegere contează!
Ai grijă de tine în fiecare zi!*





Alege
sănătos azi,
pentru un
măine mai bun!

MESAJE PENTRU SĂNĂTATE

SCURTE, CLARE, UȘOR DE REȚINUT



MĂNÂNCĂ VARIAT,
trăiește echilibrat!



Alege **APĂ**
pentru hidratare!



FII ACTIV!
Mișcarea îți dă energie
și bună dispoziție!



**MAI MULTE FRUCTE
ȘI LEGUME,**
mai multă energie!



MAI PUȚIN ZAHĂR,
mai multă grijă
pentru tine!



DORMI BINE,
corpul și mintea ta
au nevoie!



**ALEGE ALIMENTE
INTEGRALE,**
hrană bună, energie
pe termen lung!



CITEȘTE ETICHETA,
alege informat!



GESTIONEAZĂ STRESUL,
gândește pozitiv!



MIC DEJUN ÎN FIECARE ZI,
start bun pentru o zi reușită!



OBICEIURI MICI,
beneficii mari!



AI GRIJĂ DE TINE,
în fiecare zi!

ȚINE MINTE!



Mănâncă bine

+



Mișcă-te zilnic

+



Odihnește-te suficient

+



Gândește pozitiv

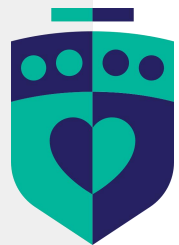
=



**O VIAȚĂ
SĂNĂTOASĂ
ȘI FERICITĂ!**



**FĂ AZI
ALEGERI BUNE
PENTRU TINE!**



MICUL DEJUN E DOAR ÎNCEPUTUL!

Un stil de viață sănătos înseamnă alegeri bune în fiecare zi.



PRINCIPII CHEIE PENTRU FIECARE ZI:



Mănâncă echilibrat: diversitate, porții potrivite, mese regulate!



Hidratează-te: apa este esențială pentru energie și concentrare!



Fii activ: mișcarea zilnică îți îmbunătățește starea de spirit și sănătatea!



Odihnește-te suficient: somnul de calitate susține învățarea și memoria!



Gestionează stresul: timp pentru relaxare, hobby-uri și prieteni!

IMPACT PE TERMEN LUNG



Risc redus de boli
cronice



Concentrare și
performanțe mai bune



Imunitate
mai puternică



Stare de bine
și încredere

PLAN DE ACȚIUNE – ÎNCEPE AZI!

- ✓ Nu sări peste micul dejun.
- ✓ Alege alimente naturale, cât mai puțin procesate.
- ✓ Planifică-ți mesele și gustările.
- ✓ Fă mișcare în fiecare zi.
- ✓ Ascultă-ți corpul și fă alegeri bune pentru tine!

Alegerile tale
de azi, sănătatea
ta de mâine!



FIECARE PAS CONTEAZĂ!

Un mic dejun echilibrat + alegeri sănătoase zi de zi
= un **viitor mai bun** pentru tine!



Mănâncă
inteligent



Hidratează-te
constant



Fii activ
zilnic

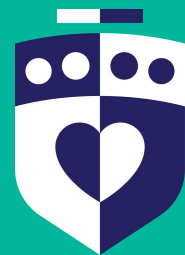


Dormi
suficient



Ai grijă de
tine și de cei
din jur!

Tu poți fi
cea mai bună
versiune a ta!



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

*Alegeri sănătoase azi, o viață
mai bună mâine!*

Acest material gratuit este destinat adulților peste 65 de ani



Hidratarea după vârsta de 65 de ani

Apa – alegerea sănătoasă în fiecare zi !

Mesaj-cheie:

Odată cu înaintarea în vârstă, organismul conține mai puțină apă, iar senzația de sete devine mai puțin intensă.

Din acest motiv, persoanele peste 65 de ani prezintă un risc mai mare de deshidratare.





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

De ce este importantă hidratarea?

Apa reprezintă aproximativ 50–55% din greutatea corporală la persoanele peste 65 de ani.

Apa este necesară pentru:

- reglarea temperaturii corpului;
 - transportul nutrienților și oxigenului;
 - eliminarea toxinelor;
 - funcționarea rinichilor;
 - digestie ;
 - funcționarea creierului;
 - menținerea tensiunii arteriale.

ATENȚIE! Chiar și o deshidratare ușoară necesită atenția și echilibrul !





Hidratarea după vârsta de 65 de ani

De ce seniorii se deshidratează mai ușor?

Odată cu înaintarea în vârstă:

- senzația de sete scade;
- rinichii concentrează mai greu urina;
- organismul conține mai puțină apă;
- unele medicamente (diuretice, laxative) cresc pierderile de lichide;
- mobilitatea redusă poate limita accesul la apă;
- teama de incontinență determină uneori reducerea consumului de lichide.

Toți adulții peste 65 de ani trebuie considerați persoane cu risc de deshidratare.





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

De câtă apă au nevoie adulții peste 65 de ani ?

În lipsa unor contraindicații medicale, aportul zilnic de lichide trebuie adaptat:

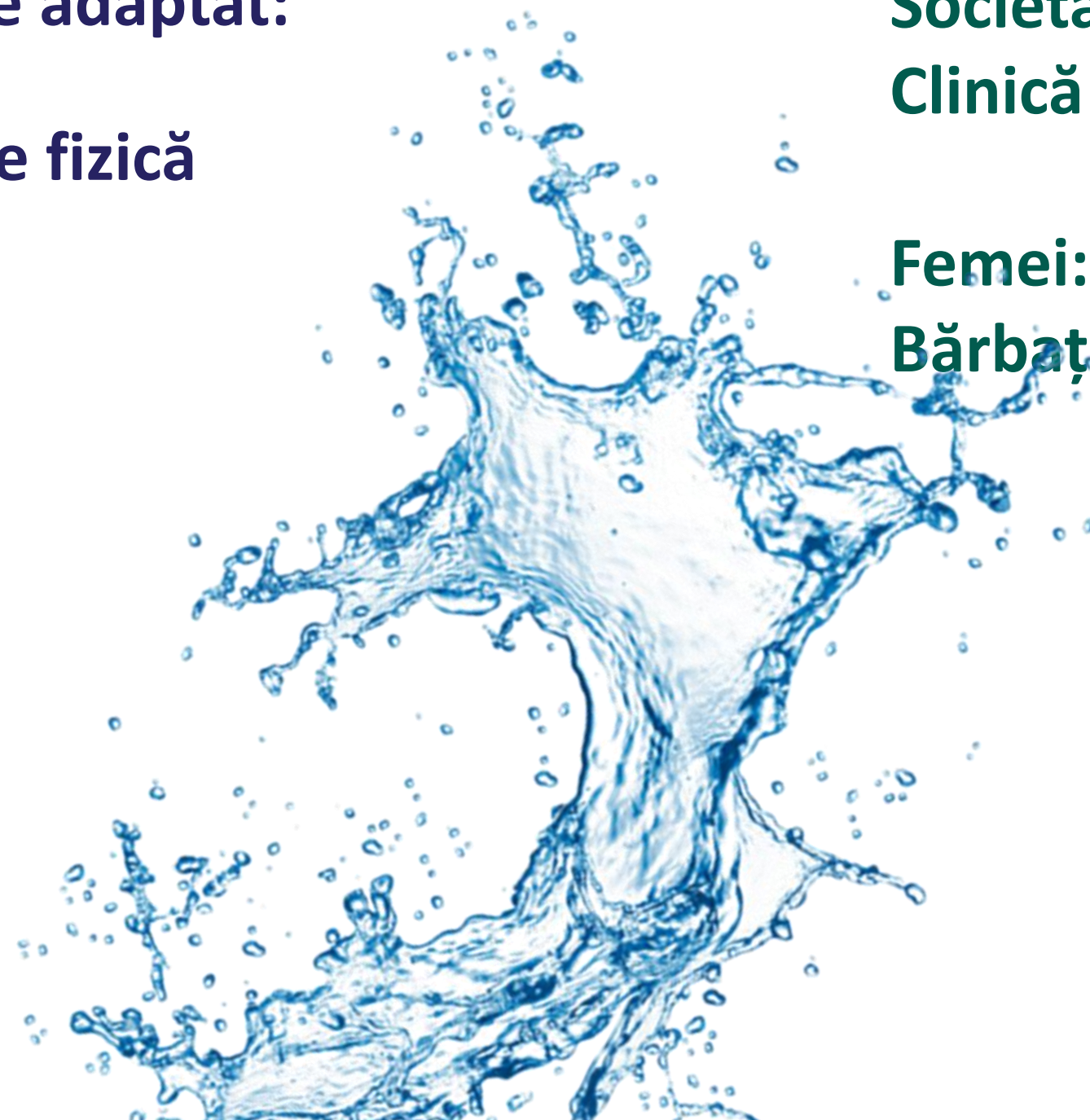
- stării de sănătate
- nivelului de activitate fizică
- condițiilor de mediu



Societatea Europeană de Nutriție Clinică și Metabolism recomandă:

Femei: minimum 1,6 litri/zi

Bărbați: minimum 2 litri/zi





Ce este deshidratarea?

DESHIDRATAREA apare când organismul pierde mai multe lichide decât primește.

Semne timpurii:

- senzație de sete
- gură uscată
- buze uscate
- urină închisă la culoare
(ca mierea, maro închis)
- urinări rare
- oboseală
- amețelă



Semne severe:

- confuzie
- somnolență accentuată
- puls rapid
- tensiune arterială scăzută
- leșin

Aceste simptome necesită evaluare medicală.





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

Ce se poate întâmpla dacă organismul este deshidratat ?

Deshidratarea poate favoriza:

- infecții urinare
- constipație
- pietre la rinichi
- insuficiență renală
- căderi și fracturi
- agravarea bolilor cardiovasculare
- spitalizare



La seniori, deshidratarea este una dintre cauzele frecvente ale spitalizării.



Hidratarea după vârsta de 65 de ani



Cum se face hidratarea corectă?

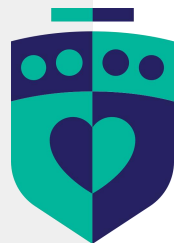
- ✓ Consum de lichide pe tot parcursul zilei.
- ✓ Sticlă cu apă la îndemână.
- ✓ Consum de lichide sub formă de:

- apă
- apă minerală
- ceaiuri neîndulcite
- lactate (sana, iaurt, chefir)
- supe

-Evitați băuturile bogate în zahăr!

-Atenție la sarea „ascunsă”, în apa minerală. Citiți eticheta !



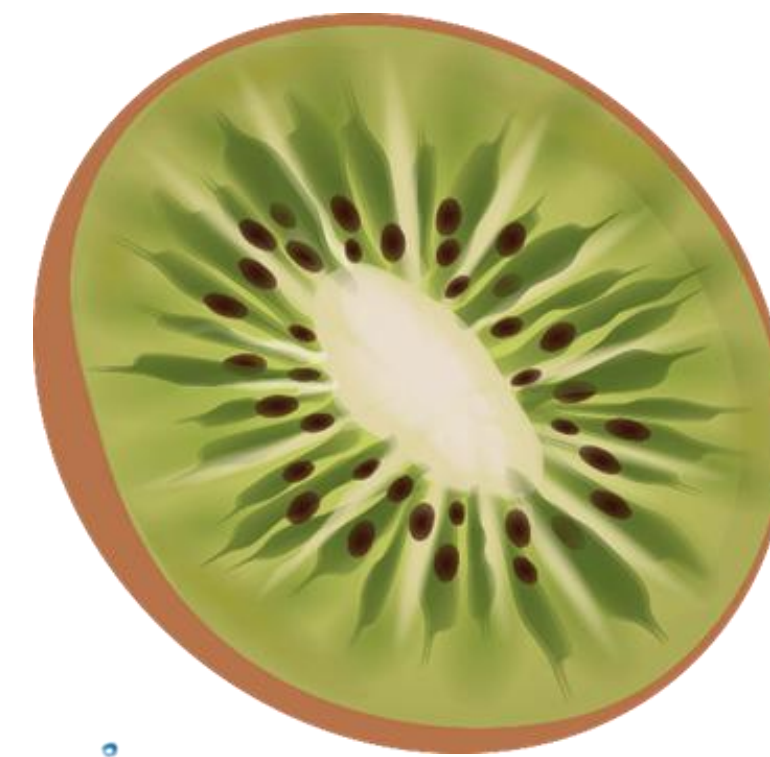


Hidratarea după vârsta de 65 de ani

Ce alimente contribuie la hidratare ?

-  castraveți
-  roșii
-  pepene verde
-  pepene galben
-  căpșuni
-  portocale
-  salată verde
-  dovlecei
-  supe și ciorbe

Aceste alimente completează





Când este nevoie de mai multe lichide ?

- în zilele călduroase
- în timpul activității fizice
- în caz de febră
- în caz de diaree
- în caz de vărsături
- la recomandarea medicului



Persoanele cu insuficiență cardiacă sau boală renală trebuie să respecte recomandările medicului privind cantitatea de lichide.





Hidratarea după vârsta de 65 de ani

Mesaj important !

Hidratarea este una dintre cele mai simple metode de prevenire a unor probleme de sănătate.

- ✓ Beți lichide regulat!
- ✓ Consumați zilnic fructe și legume!
- ✓ Monitorizați culoarea urinei!
- ✓ Monitorizați cantitatea de lichide consumată!





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

Atenție la bolile cronice!

În anumite afecțiuni, cantitatea de lichide trebuie stabilită împreună cu medicul:

- Insuficiență cardiacă
- Boală cronică de rinichi
- Ciroză hepatică cu ascită
- Tratament cu diuretice

Nu reduceți consumul de lichide fără recomandarea medicului!

Restricția nejustificată poate favoriza deshidratarea, infecțiile urinare, hipotensiunea și insuficiența renală acută.





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

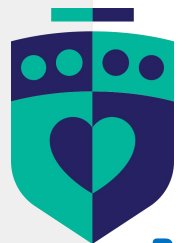


Jurnalul meu de hidratare

Ora	Ce lichid am consumat	Cantitatea de lichid
Total zilnic (ml)		

Scopul jurnalului este dezvoltarea unui obicei sănătos de consum regulat de lichide.





Mit sau adevăr?

Mit: „Dacă nu mi-e sete, nu am nevoie de apă.”

✓ Fals.

La persoanele peste 65 de ani senzația de sete este diminuată.

Mit: „Cafeaua deshidratează complet.”

✓ Fals.

Cafeaua contribuie la aportul zilnic de lichide dacă este consumată cu moderație.

Mit: „Fructele și supele hidratează.”

✓ Adevărat.





CONCLUZII:

1. Hidratarea este un gest simplu, dar cu beneficii importante pentru sănătate.
2. O hidratare adecvată contribuie la menținerea calității vieții la seniori.
3. Odată cu înaintarea în vârstă, deshidratarea poate apărea chiar și fără simptome evidente.
4. Consumul regulat de lichide este mai eficient decât consumul unor cantități mari de apă doar atunci când apare senzația de sete.
5. Fructele, legumele, supele și alte alimente pot completa aportul zilnic de lichide.
6. Întrebați medicul în legătură cu cantitatea de lichide de care are nevoie organismul dumneavoastră.
7. Adresați-vă medicului la primele semne de deshidratare severă.





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

1

Pentru o viață sănătoasă!

Mâncare bună, mișcare
și obiceiuri sănătoase
în fiecare zi!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

2

Fructe și legume în fiecare zi!

Sunt pline de vitamine, ne dau energie
și ne ajută să fim puternici!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

3

Alimente sănătoase

Proteine

(pentru mușchi puternici)



Lactate

(pentru oase puternice)



Cereale integrale

(ne dau energie pentru joacă și învățare)



♥ Alege alimente cât mai naturale și variate!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

4

Apa – cel mai bun prieten!

Bea apă în fiecare zi!

Ne hidratază, ne ajută
să gândim mai bine
și să avem energie.



Alege apa, nu sucurile dulci!



**Institutul Național
de Sănătate Publică**



**Ministerul
Sănătății**

5

Mergem la cumpărături împreună!

Alege împreună cu părinții fructe, legume și alimente sănătoase.

Citește etichetele și alege ce e mai bun pentru tine!



Fii un cumpărător deștept!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

6

Gătim împreună!

Gătitul cu părinții
sau bunicii este distractiv
și învățăm lucruri noi.

Ajută la pregătirea
meselor și vei fi
mai mândru
de ceea ce mănânci!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

7

Luăm masa în familie!

Masa în familie ne apropie,
putem vorbi despre ziua noastră
și ne bucurăm împreună
de mâncare sănătoasă.



Timpul petrecut împreună e foarte prețios!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

8

Mișcare în fiecare zi!

Fă cel puțin 60 de minute
de mișcare în fiecare zi!

Aleargă, sari, dansează,
mergi cu bicicleta
și joacă-te afară!



60 de minute pentru
un corp sănătos



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

9

Mai puțin timp în fața ecranelor, mai mult timp pentru tine!

Prea mult timp la TV,
tabletă sau telefon
ne face obosiți și
ne fură timpul pentru
lucruri frumoase.



Alege să te joci,
să citești, să desenezi
și să petreci timp
cu prietenii!



Echilibrul este cheia!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

10

Somn suficient, pentru o zi minunată!

Dormi bine ca să ne refacem
energia și să fim în formă.

Copiii de 5-9 ani au nevoie de
9-11 ore de somn pe noapte.



♥ Somn bun, vise frumoase și o zi plină de energie!



Institutul Național
de Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății