



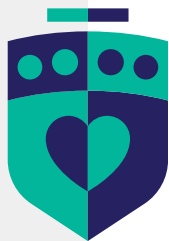
Institutul
Național de
Sănătate Publică



CAMPANIA

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

INFORMARE A CAMPANIEI ÎN ROMÂNIA
Septembrie – Octombrie 2025



Campania Promovarea activității fizice

1.Introducere

Speranța de viață la naștere în România este de aproximativ 74 de ani, semnificativ mai mică decât în țările din vestul Europei, unde aceasta depășește 80 de ani. Diferențele mari între țările europene sunt influențate de factori precum accesul la servicii medicale de calitate, stilul de viață și nivelul de educație pentru sănătate.

Unele dintre mesajele-cheie ale Raportului European de Sănătate 2024

se

referă la nevoia de acțiuni comune

- pentru a proteja mai bine sănătatea copiilor,
- pentru a preveni povara bolilor netransmisibile,
- pentru a elabora politici în domeniul sănătății bazate pe dovezi.





Campania Promovarea activității fizice

1.Introducere - continuare



Inițiativa europeană de supraveghere a obezității în copilărie (COSI) a OMS răspunde nevoii de date standardizate privind prevalența excesului de greutate și a obezității în rândul copiilor din ciclul primar (cu vârsta între 7-9 ani). A șasea rundă de colectare a datelor, a fost efectuată în perioada 2022-2024 și confirmă faptul că supraponderalitatea și obezitatea în copilărie rămân o provocare importantă a sănătății publice în Regiunea Europeană.

În majoritatea țărilor (27 din 46) cel puțin un copil din 10 este obez. În România prevalența supraponderalității la băieți și fete este 28%, iar a obezității 12%.

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.

Sursa:<https://www.who.int/europe/publications/m/item/brief-review-of-results-from-round-6-of-cosi-2022-2024>



Campania Promovarea activității fizice

1.Introducere - continuare



Studiul privind comportamentul de sănătate la copiii de vârstă școlară (HBSC)

este un proiect de cercetare transnațional, care investighează sănătatea și bunăstarea preadolescenților de 11-15 ani din Europa, Asia Centrală și America de Nord. Sursa: <https://data-browser.hbsc.org>

a. Rezultate privind comportamentul alimentar:

- Consumul de LEGUME: cel puțin o dată pe zi, la nivel mondial, prevalența la fetele de 11-15 ani este între 43% (11 ani) și 39% (15 ani), iar în România este mai mică, între 39% (11 ani) și 31% (15 ani). Băieții consumă mai puține legume zilnic: la nivel mondial prevalența este între 37% (11 ani) și 34% (15 ani), iar în România între 31% (11 ani) și 28% (15 ani).

*În ceea ce privește consumul zilnic de FRUCTE, prevalența în România este aproximativ aceeași ca la nivel mondial (38% la nivel internațional, 36% la noi în țară).



Campania Promovarea activității fizice

1. Introducere - continuare

Rezultate privind comportamentul alimentar - continuare:



***Prevalența consumului de DULCIURI (inclusiv CIOCOLATĂ) cel puțin o dată pe zi și a băuturilor răcoritoare îndulcite cu zahăr (sucuri) cel puțin o dată pe zi este mai mare în România decât în celelalte țări, cele mai mari diferențe înregistrându-se la consumul zilnic de dulciuri (inclusiv ciocolată), România fiind pe locul 4, cu cel mai mare consum în rândul preadolescenților de 13 ani. Și anume, la fete prevalența la nivel mondial este de 29%, iar la noi în țară de 47%, la băieți la nivel mondial este 23%, în România 30%.**

BĂUTURILE RĂCORITOARE ÎNDULCITE CU ZAHĂR (sucuri) sunt consumate cel puțin o dată pe zi în proporții aproximativ egale la nivel mondial și în țara noastră, cea mai mare diferență fiind la fetele de 15 ani: 15% la nivel mondial și 25% în țara noastră.

*** Referitor la consumul zilnic în timpul săptămânii al MICULUI DEJUN (respectiv a mai mult de un pahar cu lapte sau suc de fructe pe zi), de către fetele și băieții de 11-15 ani din România, studiul HBSC arată că suntem pe ultimul loc la tinerii de 11 ani, cu o prevalență la fete de 41% (față de 57% la nivel mondial) și de 44% la băieți (față de 61% la nivel mondial). La preadolescenții de 15 ani suntem pe antepenultimul loc, cu o prevalență de 26% la fete (față de 38% la nivel internațional) și de 35% la băieți (față de 50% la nivel internațional).**



Campania Promovarea activității fizice

1.Introducere -continuare

b. Rezultate privind activitatea fizică



***În ceea ce privește activitatea fizică MODERATĂ-VIGUROASĂ, prevalența cea mai mare s-a înregistrat la nivel internațional la băieții și fetele de 11 ani (28%, respectiv 20%), iar cea mai scăzută la fetele de 15 ani (11%). În România prevalența cea mai mare a acestui tip de activitate fizică a fost consemnată la băieții de 15 ani (19%) și la fetele de 11 ani (14%), iar cea mai scăzută la fetele de 13 ani (doar 10%), dar diferențele față de media internațională sunt semnificative la băieții și fetele de 11 ani, pe când la cei de 15 ani prevalențele sunt asemănătoare .**



Campania Promovarea activității fizice

1.Introducere -continuare



Rezultate privind activitatea fizică - continuare

*** Activitatea fizică VIGUROASĂ a fost desfășurată de cel puțin 3 ori pe săptămână în proporție mult mai mare față de cea moderată-viguroasă la toate grupele de vârstă, atât la nivel internațional, cât și național. Astfel, la nivel internațional prevalența cea mai mare a fost la preadolescenții de 11 ani (71% la băieți, 59% la fete), iar cea mai mică la cei de 15 ani (66% la băieți, 44% la fete), diferențele între diferitele vârste nefiind așa de mare ca la activitatea fizică moderată- viguroasă. În România prevalența la băieți este aproximativ aceeași la vârste diferite, respectiv 64% la 11 ani, 65% la 13 ani, 63% la 15 ani, pe când la fete diferențele sunt mai mari și anume 49% la 11 ani, 41% la 13 ani și doar 33% la 15 ani.**



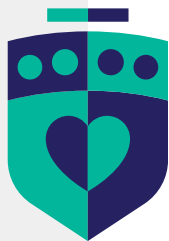
Campania Promovarea activității fizice

1.Introdúcere -continuare

Punerea în aplicare a unor politici eficiente de creștere a nivelului de activitate fizică

- **necesită un efort colectiv,**
- **necesită coordonarea mai multor departamente guvernamentale, a tuturor părților interesate și**
- **contribuie la reducerea impactului socio-economic și a numărului de decese prin boli netransmisibile.**





2. Temele campaniei

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



3. Grupul/grupurile țintă

Copii și preadolescenți 7-15 ani

Grupuri țintă secundare: - familiile copiilor și preadolescenților de 7-15 ani

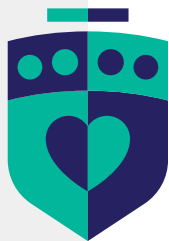
- angajații cu activitate de birou
- adulți peste 65 de ani



4. Scopul campaniei

Informarea grupurilor țintă despre îmbunătățirea stării de sănătate prin adoptarea unei alimentații sănătoase și practicarea activităților fizice în mod regulat

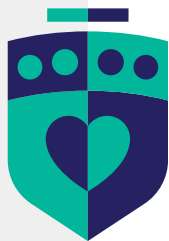




5. Obiectivele campaniei

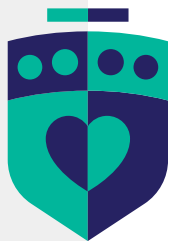
- Creșterea nivelului de conștientizare al copiilor, preadolescenților, precum și al aparținătorilor lor cu privire la riscurile pentru sănătate ale unei alimentații necorespunzătoare și ale sedentarismului
- Creșterea numărului de persoane informate despre efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice asupra stării de sănătate
- Creșterea numărului de persoane informate despre calitatea și cantitatea alimentelor și despre nivelurile minime de activitate fizică recomandate de specialiști în funcție de vârstă





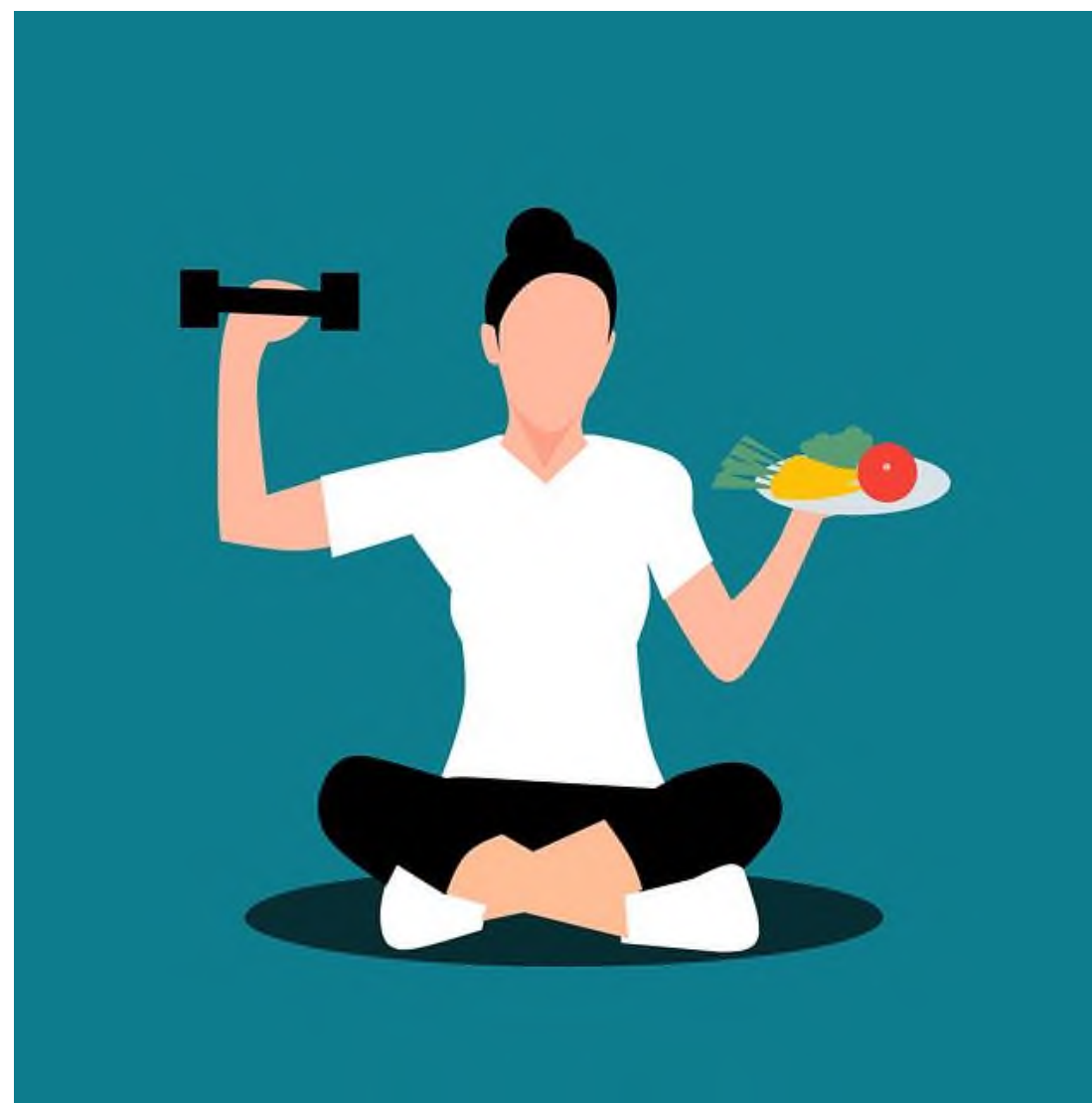
6. Perioada de derulare a campaniei

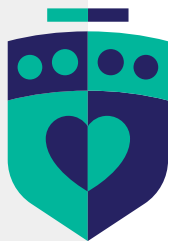
SEPTEMBRIE – OCTOMBRIE 2025



7. Sloganul campaniei

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”



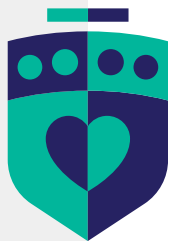


8. Mesajele principale ale campaniei – pentru COPII 7-10 ANI

- Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei!
- Mănâncă zilnic 5 porții de legume și fructe!
- Când ți-e sete, bea apă !

- Redu timpul petrecut în fața ecranelor!
- O oră de activitate fizică zilnic este cheia forței tale!
- Petrece mai mult timp în aer liber!

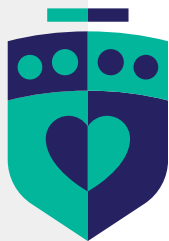




8. Mesajele principale ale campaniei – pentru preadolescenți 11-15 ANI

- Mănâncă zilnic micul dejun!
- Înlocuiește gustările dulci cu fructe/legume proaspete, fructe deshidratate!
- Când îți este sete, bea apă, nu băuturi răcoritoare!
- Practică activități fizice cât mai mult în aer liber!
- Mergi mai mult timp pe jos!
- Fă mai multă mișcare împreună cu prietenii tăi sau cu alți membri ai familiei !





8. Mesajele principale ale campaniei – pentru FAMILIILE copiilor și preadolescenților

- 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 cu fructe deshidratate!
-
- Încurajați copiii să facă zilnic mișcare, cel puțin o oră!
 - Rețineți că mișcarea regulată susține sănătatea mintală, îmbunătățește starea de spirit și somnul!
 - Limitați timpul petrecut de către copii în fața ecranelor (telefon, computer, laptop) la cel mult 2 ore zilnic!
 - Ajutați-vă copilul să găsească activități fizice care îi fac plăcere!
 - Faceți din activitatea fizică o ocazie de a vă distra împreună!

