

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Septembrie-
Octombrie 2025

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

Recomandări OMS privind alimentația sănătoasă (1):

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

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

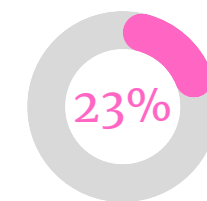
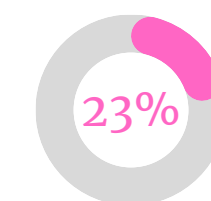
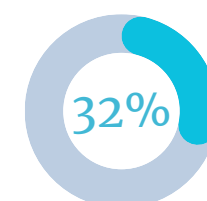
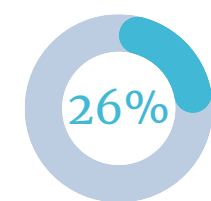
- Cel puțin 60 minute/zi activitate fizică moderată, în special aerobă
- Cel puțin 3 zile/săptămână activitate fizică viguroasă
- Reducerea timpului petrecut în fața ecranelor.

7-9 ani

SUPRAPONDERALITATE⁽²⁾

În Regiunea Europeană

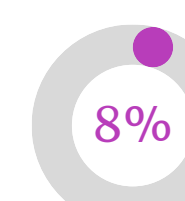
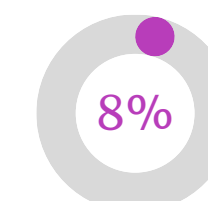
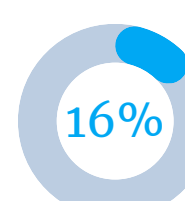
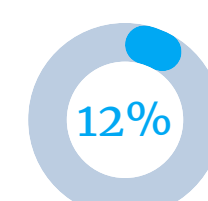
În România



OBEZITATE⁽²⁾

În Regiunea Europeană

România



11-15 ani

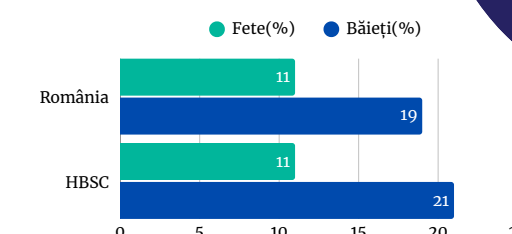
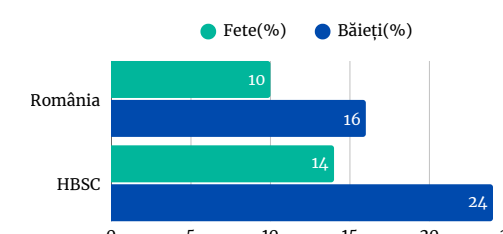
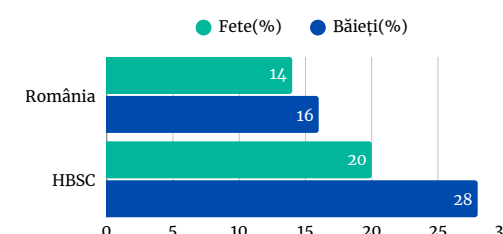
ACTIVITATE FIZICĂ

11 ani

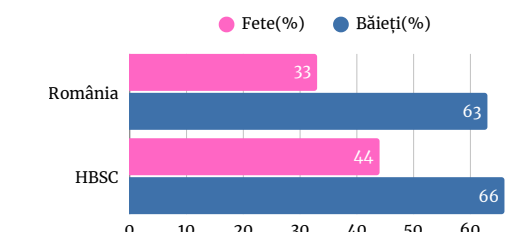
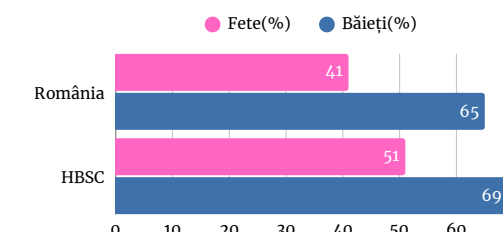
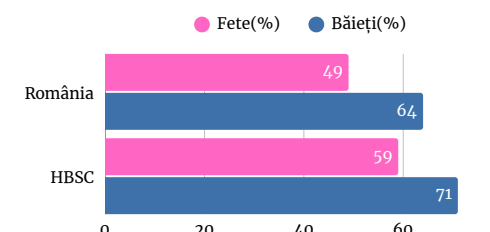
13 ani

15 ani

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



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



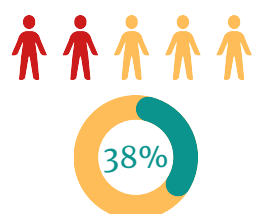
HBSC= studiul "Health Behaviour in School-aged Children"

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

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

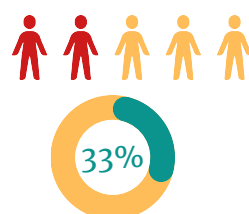
Prevalența consumului zilnic a unor alimente (3)

La nivel mondial



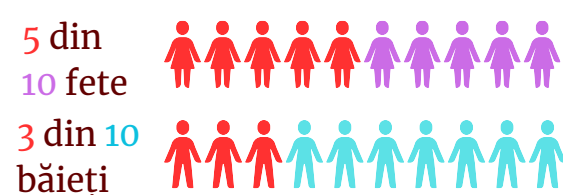
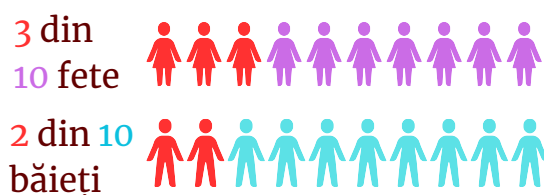
2 din 5 băieți și fete consumă **fructe**

În România

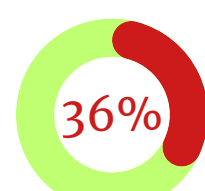


băieți și fete consumă **legume**

Dulciuri (inclusiv ciocolată)



Consumul zilnic al micului dejun în timpul săptămânii



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

Promovarea alimentatiei sănătoase și a activității fizice

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Pentru o zi reușită:

1 oră activitate fizică

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

**maximum 2 ore petrecute
în fața ecranului**

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



3 porții de lactate

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

3-4 porții de alimente proteice

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

4 pahare cu lichide

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



4 porții de cereale integrale

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

**3 porții
legume**

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



2 porții fructe

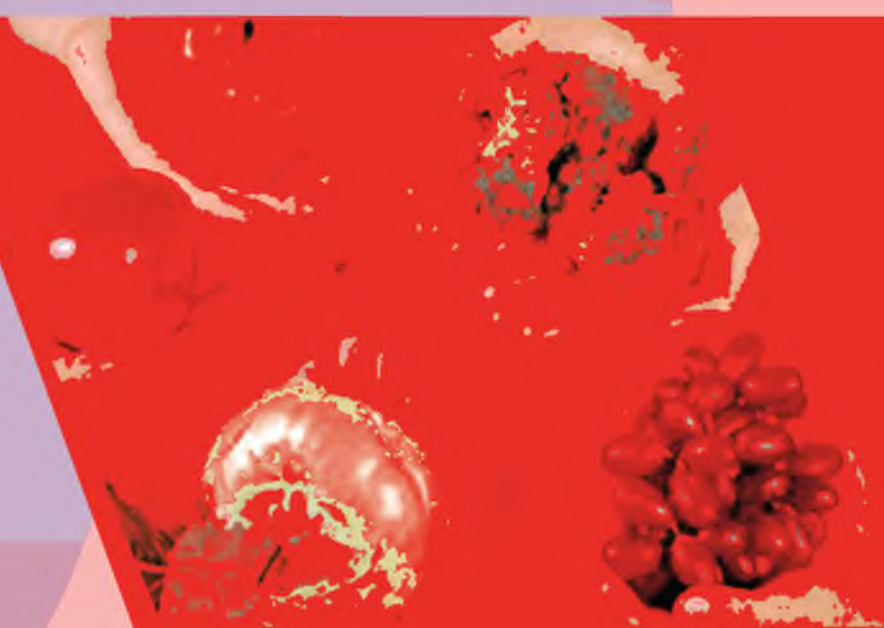
1 porție: 1 măr, 1 banană, 1 pară
1/2 cană zmeură sau cireșe,
1/2 pahar suc fructe fără zahăr
5 fructe uscate (caise, curmale
smochine)

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Recomandări pentru o zi reușită

portii de legume
și fructe



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



3
portii de alimente
bogate în calciu,
lapte, iaurt



2
ore maxim
petrecute
în fața
ecranului



START



PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

**Aport de energie prin
alimentație sănătoasă**



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



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



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

**Consum de energie
prin activitate fizică**



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



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



Copiii activi sunt copii fericiți!

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

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE



INSP



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Fii activ, câștigă energie!

Beneficiile activității fizice regulate pentru sănătate:

Crește calitatea vieții

Îmbunătățește somnul

Reduce stresul

Menține greutatea normală

Previne accidentările

Reduce anxietatea și depresia

Reduce numărul de boli cardiovasculare, diabet zaharat, unele cancere



FII ACTIV !

Minim

de activitate fizică
aerobă
pe
săptămână



Reducerea
sedentarismului

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



Minim

de activitate fizică
aerobă
pe
săptămână



În cel puțin zile pe
săptămână

exerciții pentru îmbunătățirea echilibrului
evitând astfel căderile și fracturile.



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

Exemple:



- utilizarea echipamentului sportiv
- lucrul în grădină
- căratul cumpărăturilor

Exemple:



Popice



Exerciții de
menținere a
echilibrului

PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE LA LOCUL DE MUNCĂ

De ce e necesară mișcarea la locul de muncă?

Activitatea fizică zilnică generează resurse pentru ziua următoare, cu rezultate mai bune la locul de muncă.



La nivel mondial, **1** din **3** femei și **1** din **4** bărbați **NU** practică activități fizice în mod regulat.

Se recomandă ca adulții să practice cel puțin **150 - 300 de minute de activitate aerobă de intensitate moderată pe săptămână (OMS).**