

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

