

# 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, teme 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 MINTE:

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 prietenii



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