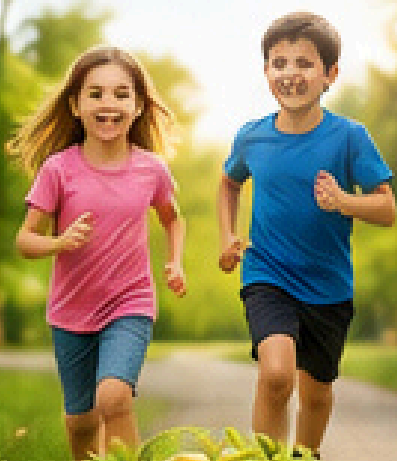


CAMPANIA Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice



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 grăsimi;
- 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

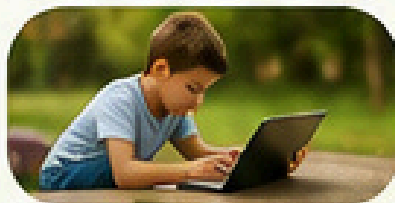


Ce poți face?

- ✓ 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
mintale (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