



CAMPANIA Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

SEPTEMBRIE-OCTOMBRIE 2026



Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!

COMPORTAMENTUL ALIMENTAR LA ADOLESCENȚII 15-19 ANI



România (Studiul YRBSS – CDC, 2022)

50%

Internațional (Raportul YRBSS, 2013-2023)

50%

consumă fructe,
sucuri naturale sau
legume mai puțin
de o dată/zi



25%

70%
consumă băuturi
îndulcite, mai
mult de o dată/zi



33%

50%
beau mai
puțin de 3
pahare de
apă /zi

1 din 4 băieți

România



1 din 5 fete

NU au consumat deloc
cereale la micul dejun



dintre adolescenți au consumat
fast-food de 1-3 ori în 7 zile

(Studiul YRBSS – CDC, 2022)

ACTIVITATEA FIZICĂ LA ADOLESCENȚII 15-19 ANI

Sunt
destul
de activi
fizic

România (Studiul YRBSS – CDC, 2022)

Internațional (Raportul YRBSS, 2013-2023)

1 din 2 băieți



1 din 4 fete



au efectuat exerciții de tonifiere
musculară minim 3 zile pe
săptămână

România

90% dintre
adolescenți au
participat la orele
de educație fizică
și sport

SUPRAPONDERALITATEA ȘI OBEZITATEA 7–9 ANI

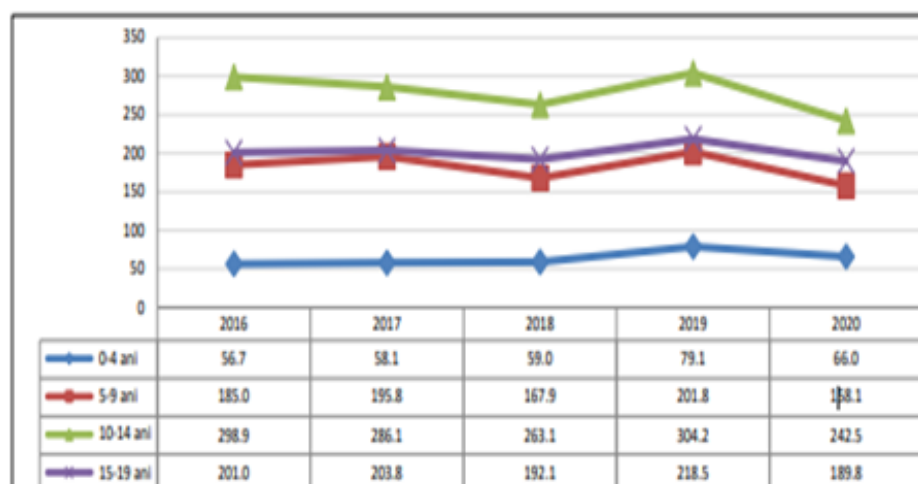


1 din 4 dintre copiii din Regiunea Europeană OMS
sunt supraponderali.

În România: băieți **1 din 3** sunt supraponderali
fete **1 din 4** sunt supraponderale

Alimentația nesănătoasă și sedentarismul
sunt principalii factori care contribuie la
supraponderalitate și obezitate

(Inițiativa OMS Europa de Supraveghere a Obezității în Copilărie - COSI)



Dinamica incidenței prin obezitate la copii 0-19 ani
(INSP - CNSISP)

Măsuri pentru încurajarea unei alimentații sănătoase în România:

- taxarea băuturilor îndulcite cu zahăr
- interzicerea vânzării de produse alimentare cu conținut ridicat de grăsimi, sare și zahăr în școli și în spațiile din apropierea acestora.

(OECD Health Statistics 2025)

Comportamentele adolescenților privind un stil de viață sănătos sunt influențate de:

- grupul de prieteni,
- mediul digital,
- accesibilitatea alimentelor nesănătoase. (OMS 2020)



Institutul Național
de Sănătate Publică

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



Ministerul
Sănătății