



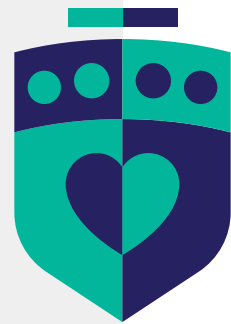
Institutul
Național de
Sănătate Publică



CAMPANIA

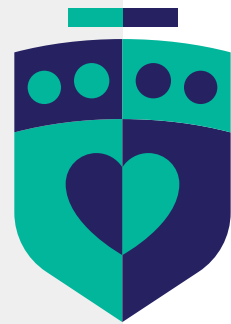
Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

PROIECT DE PLANIFICARE A CAMPANIEI ÎN ROMÂNIA
Septembrie – Octombrie 2026



CUPRINS

1. Introducere
2. Tema campaniei
3. Grupul/grupurile țintă
4. Scopul campaniei
5. Obiectivele campaniei
6. Perioada de derulare a campaniei
7. Sloganul campaniei
8. Mesajele principale ale campaniei
9. Lista materialelor informaționale propuse
10. Propuneri de activități pentru planificare și implementare la nivelul compartimentelor de evaluare și promovare a sănătății din direcțiile de sănătate publică județene și direcția de sănătate publică a municipiului București
11. Parteneri posibili la nivel județean
12. Implementarea campaniei IEC
13. Indicatori de monitorizare/evaluare a conform legislației în vigoare
14. Termenul de raportare către CRSP ul desemnat
15. Date pentru informații și contact

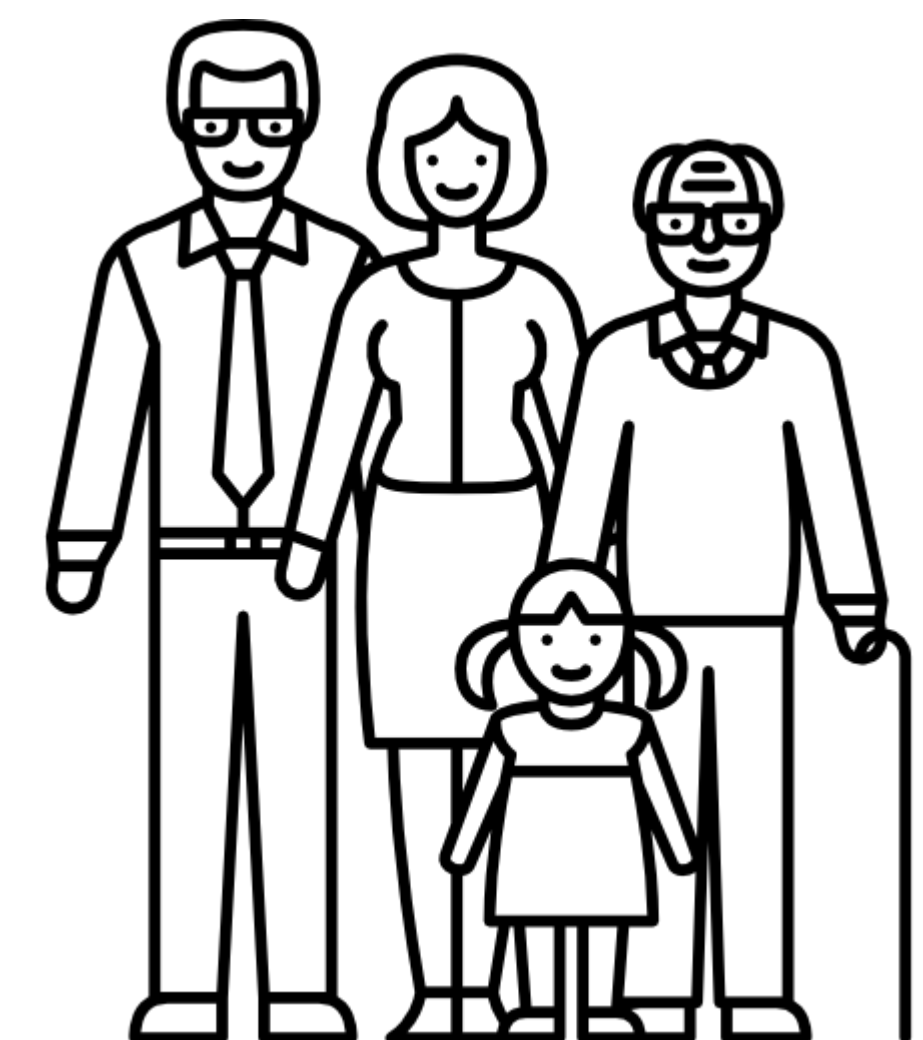


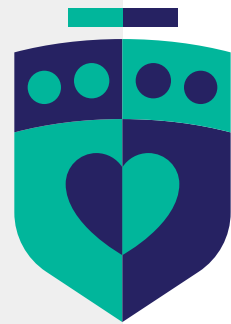
1.Introducere

Expunerea la factori de risc precum alimentația nesănătoasă, inactivitatea fizică, fumatul, consumul nociv de alcool și poluarea aerului afectează profund sănătatea populației, accelerând deteriorarea funcțiilor cardiovasculare, respiratorii și metabolice.

Aceste comportamente și condiții de mediu acționează cumulativ asupra organismului, crescând probabilitatea apariției unor afecțiuni severe și reducând calitatea vieții pe termen lung.

Consecința directă a acestor riscuri o reprezintă bolile netransmisibile (BNT) — afecțiuni cronice de lungă durată, influențate de factori genetici, fiziologici, de mediu și comportamentali. Printre cele mai frecvente BNT se numără bolile cardiovasculare (infarctul miocardic, accidentul vascular cerebral), cancerele, bolile respiratorii cronice (bronhopneumopatia obstructivă cronică, astmul) și diabetul. Aceste boli afectează toate grupele de vârstă, de la copii la persoane în vârstă, și reprezintă o provocare majoră pentru sănătatea publică.





Mediul alimentar modern - un determinant al poverii BNT

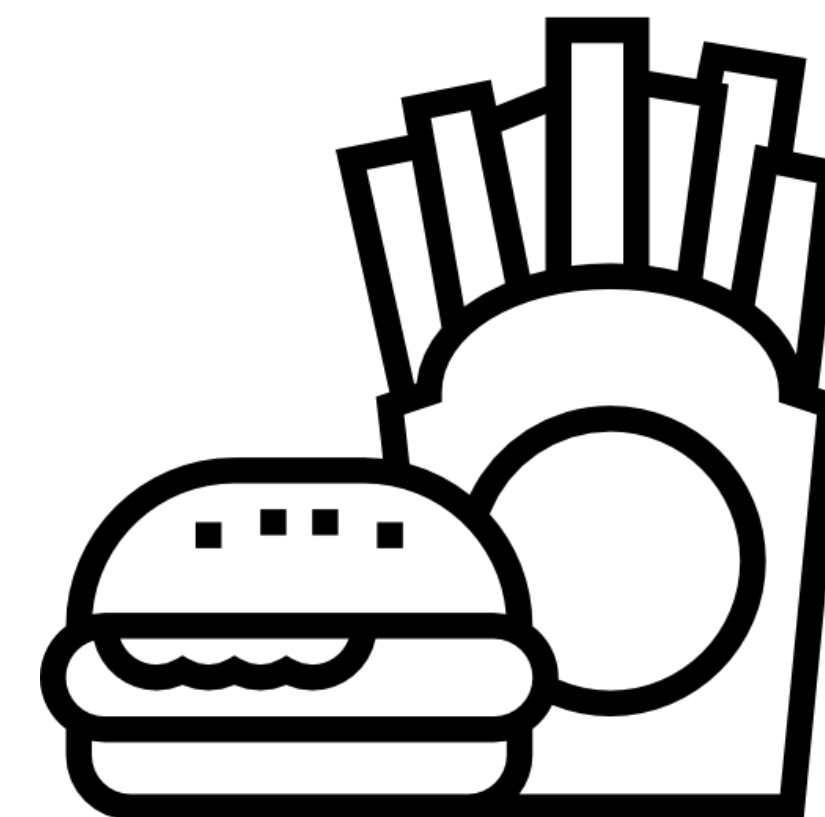
Transformările din producția alimentară, din sistemele de distribuție alimentară și din mediile urbane au modificat tiparele alimentare ale populației.

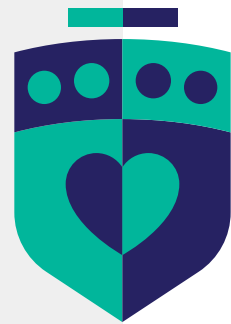
Urbanizarea rapidă și stilul de viață în continuă schimbare favorizează accesul crescut la alimente procesate, bogate în grăsimi nesănătoase, zaharuri libere și sodiu, în timp ce consumul de fructe, legume și fibre rămâne insuficient în rândul multor grupuri populaționale, indiferent de vârstă.

Aceste modificări ale mediului alimentar și ale comportamentelor nutriționale au consecințe directe asupra sănătății publice.

Dietele dezechilibrate contribuie la creșterea prevalenței factorilor de risc metabolici — precum obezitatea, hipertensiunea și dislipidemia — care, la rândul lor, amplifică incidența bolilor netransmisibile (BNT).

Astfel, schimbările din sistemele alimentare devin un determinant major al poverii BNT la nivel populațional.





Impactul activității fizice asupra sănătății populației

Activitatea fizică:

- Determinant esențial al sănătății populației,
- Are efecte protectoare asupra funcțiilor cardiovasculare, metabolice și mentale.
- Nivelurile scăzute de mișcare contribuie la acumularea factorilor de risc metabolici și la deteriorarea stării generale de sănătate, favorizând apariția bolilor netransmisibile.

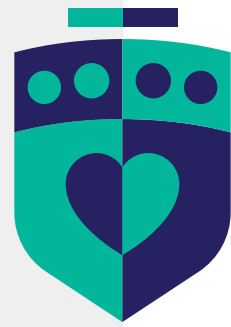
Inactivitatea fizică (insuficiența mișcării = prea puțină mișcare) și sedentarismul (timpul prelungit petrecut în poziție șezând = prea mult timp petrecut pe scaun) acționează cumulativ asupra organismului.

La nivel populațional, combinația inactivitate fizică și sedentarism:

- duce la creșterea prevalenței BNT,
- generează o povară semnificativă a bolii,
- cu impact direct asupra mortalității premature și asupra presiunii exercitate asupra sistemelor de sănătate.

Inactivitatea fizică -unul dintre factorii de risc pentru mortalitatea asociată BNT.

Persoanele care nu ating nivelurile recomandate de activitate fizică au un risc de deces cu 20–30% mai mare comparativ cu cei care respectă nivelurile recomandate OMS, evidențiind rolul critic al mișcării în prevenția bolilor și în menținerea sănătății populației.



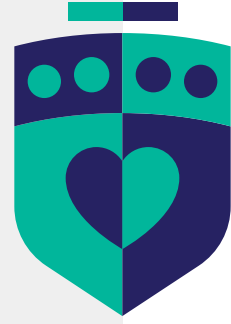
Inițiativa europeană de supraveghere a obezității în copilărie (COSI) - OMS



COSI răspunde nevoii de date standardizate privind prevalența excesului de greutate și a obezității în rândul copiilor din ciclul primar (cu vârsta între 7-9 ani).

- A șasea rundă de colectare a datelor, a fost efectuată în perioada 2022-2024 și confirmă faptul că supraponderalitatea și obezitatea în copilărie rămân o provocare importantă a sănătății publice în Regiunea Europeană.
- În majoritatea țărilor (27 din 46) cel puțin un copil din 10 suferă de obezitate.
- În România prevalența supraponderalității (inclusiv obezitate) la băieți și fete este 28%, iar a obezității 12%.
- Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția mai multor boli cronice, inclusiv a obezității, atât la adulți, cât și la copii.

Sursa: <https://www.who.int/europe/publications/m/item/brief-review-of-results-from-round-6-of-cosi-2022-2024>

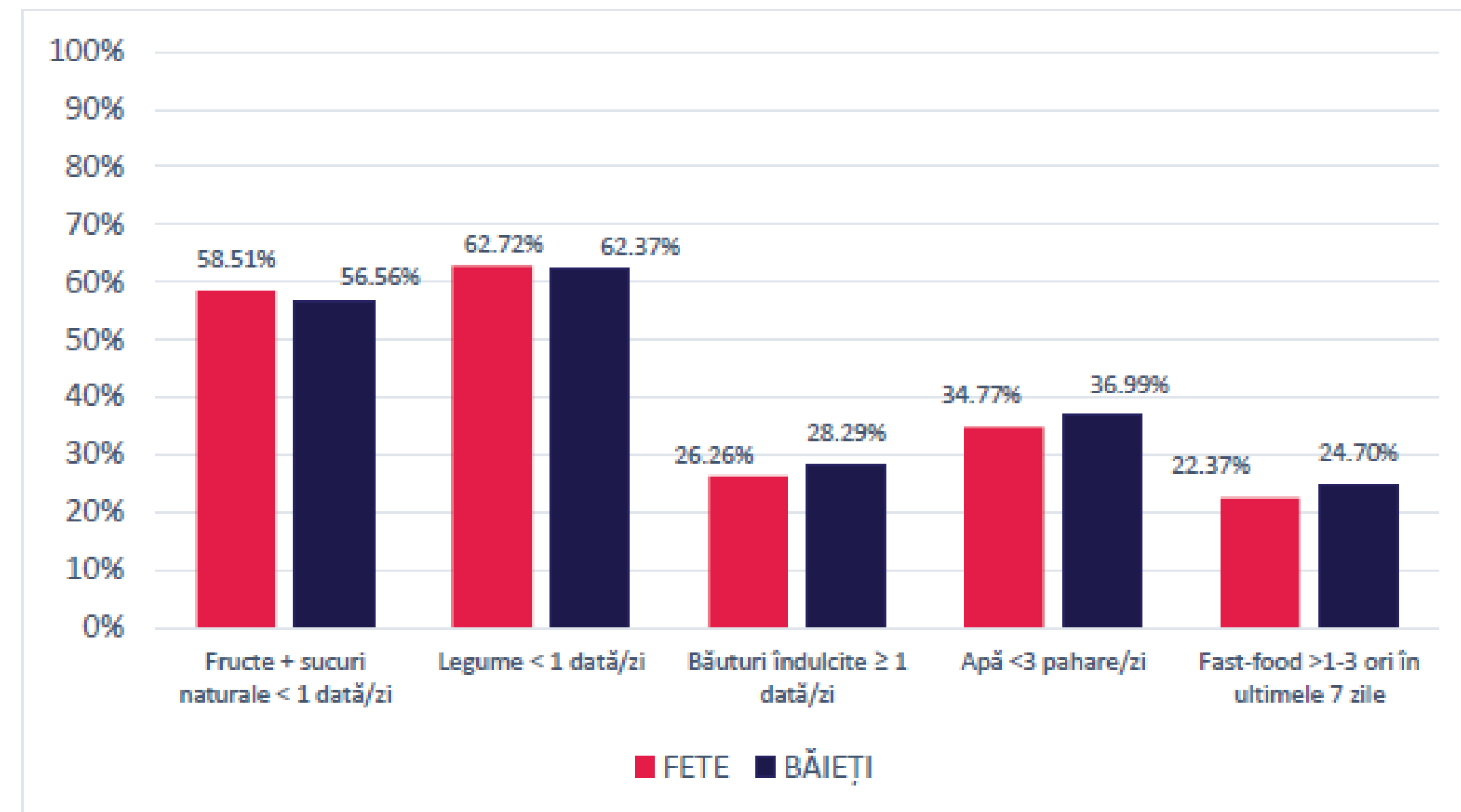


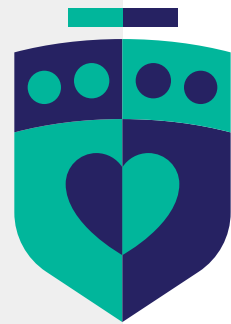
Studiul de identificare, cuantificare și monitorizarea riscului specific pentru sănătate generat de comportamentele cu risc (YRBSS-CDC)

- Evaluarea comportamentelor cu risc la elevii cu vârste 14 - >18 ani.
- Eșantion de elevi la nivel național, reprezentativ statistic (peste 22000 elevi), perioada 2022-2023.

Comportamentul alimentar și auto-percepția corporală:

- >50% dintre respondenți consumă fructe sau legume < 1 dată/zi,
- 60% consumă legume mai rar decât o dată pe zi,
- un sfert consumă băuturi îndulcite > 1 dată/ zi și
- un sfert au consumat fast-food > 1-3 ori în ultimele 7 zile
- o treime beau mai puțin de 3 pahare de apă/zi :

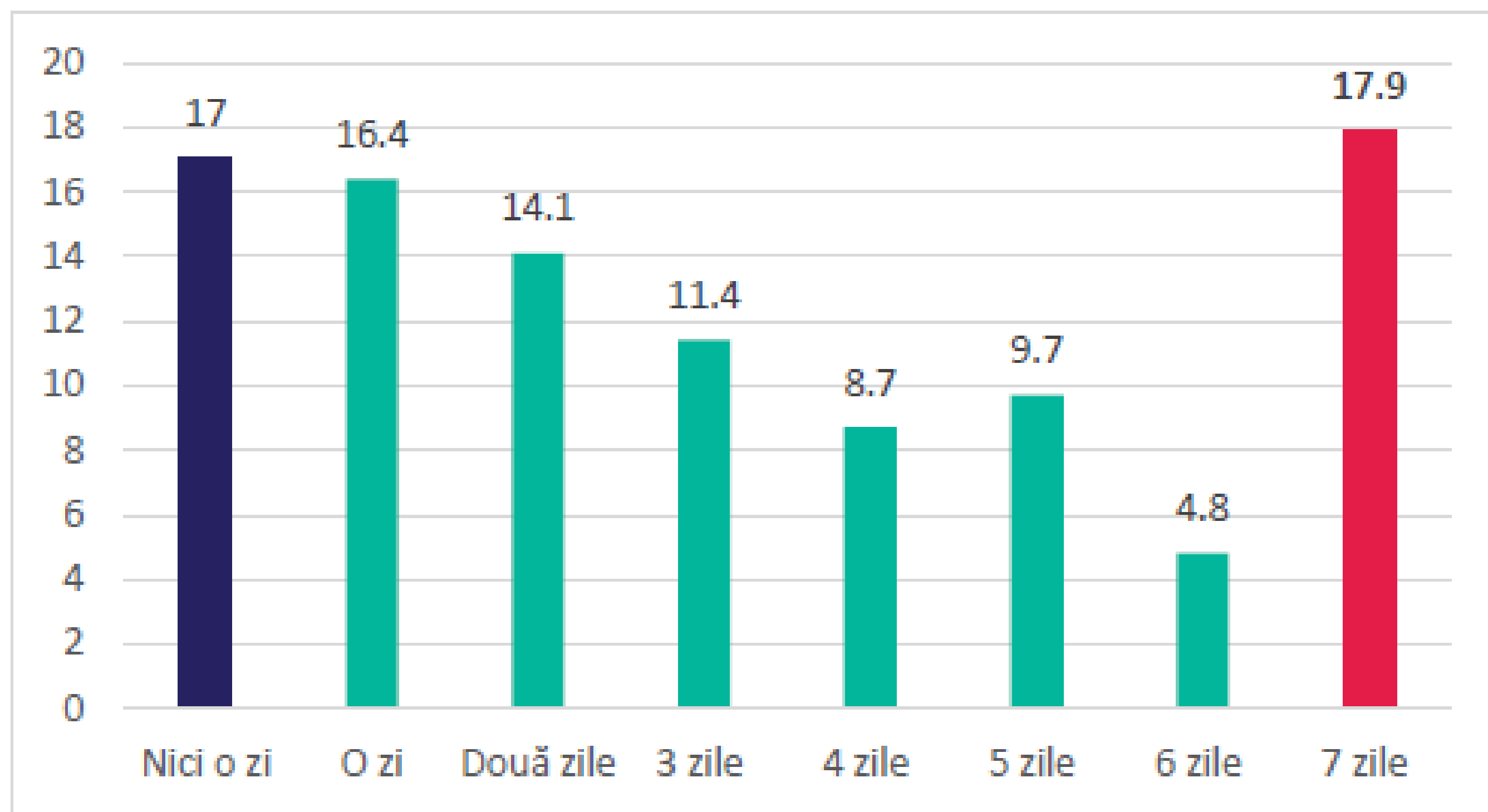


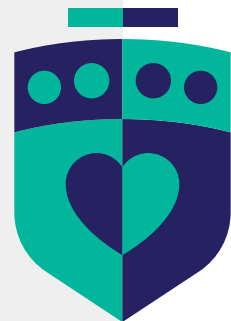


Studiul de identificare, cuantificare și monitorizarea riscului specific pentru sănătate generat de comportamentele cu risc (YRBSS-CDC)- Analiza nivelurilor de activitate fizică

Mai puțin de 2 din 10 elevi de liceu din România sunt destul de activi fizic, conform recomandărilor OMS .

Distribuția (%) a respondenților în funcție de numărul de zile în care au practicat minim 60 de minute de activitate fizică moderată-intensă în fiecare din ultimele 7 zile anterioare completării chestionarului:



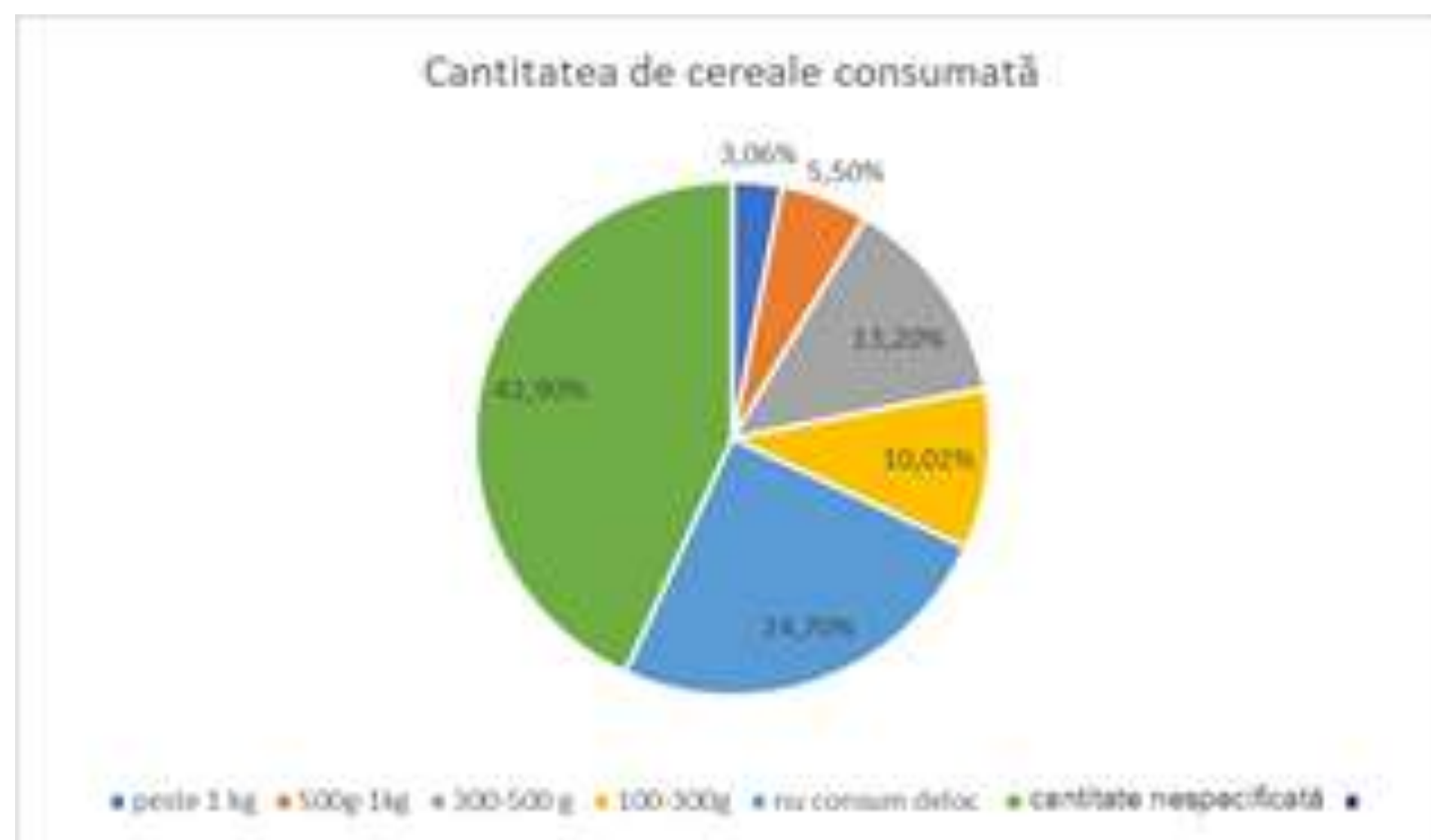


Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

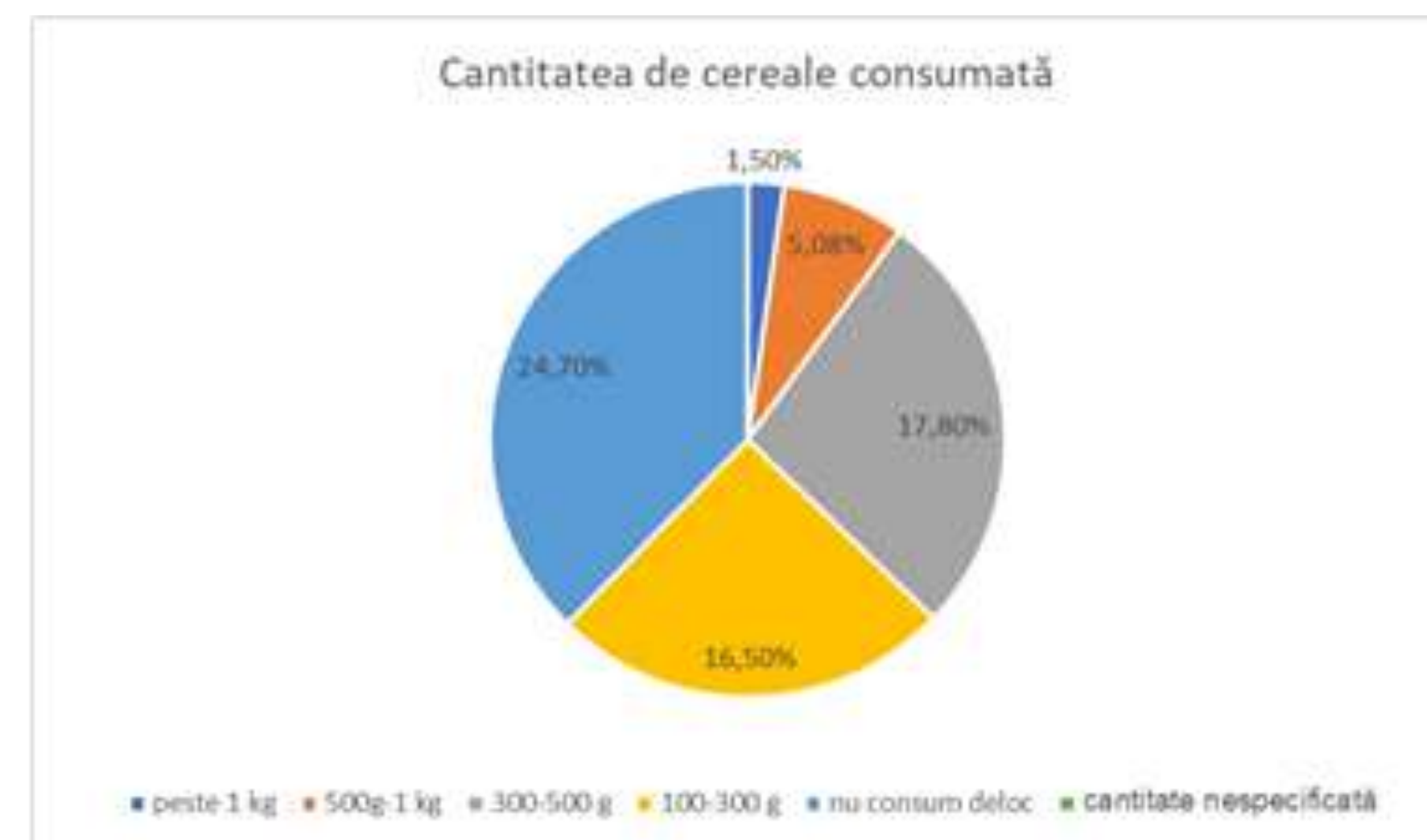
Raportul de implementare a metodologiei pe anul 2025, elaborat de INSP-CRSPM, privind monitorizarea consumului de aditivi alimentari în cadrul Programului Național II, Domeniul 4/1 privind protejarea sănătății publice prin prevenirea îmbolnăvirilor asociate factorilor de risc alimentari și de nutriție- Evaluarea stării de nutriție și a tipului de alimentație al populației

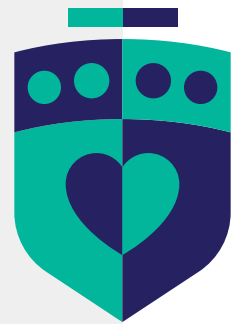
În România: 24,7% dintre băieții de 17-19 ani și 21,8% dintre fetele de 17-19 ani nu au consumat deloc cereale la micul dejun .

Băieți



Fete



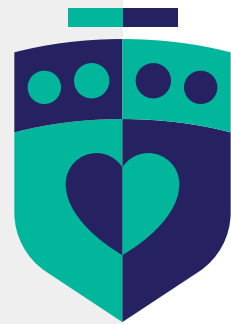


Activitatea fizică și alimentația la persoanele în vârstă

Persoanele în vârstă prezintă un necesar caloric mai redus, dar au nevoie de o densitate nutrițională crescută.

- Malnutriția și dieta dezechilibrată sunt frecvent întâlnite în rândul acestui grup populațional.
- 25% dintre pacienții cu dietă dezechilibrată nu primesc suport sau consiliere nutrițională, deși au fost în contact cu profesioniști din domeniul sănătății.
- Activitatea fizică practică regulat de către vârstnici contribuie la prevenirea bolilor cronice, menținerea mobilității, reducerea riscului de căderi.
- În România doar 1 din 2 practică activități fizice conform recomandărilor OMS (Global Health Observatory, 2022).
- Izolarea socială și lipsa suportului comunitar influențează negativ comportamentele de sănătate.
- Accesul limitat la servicii medicale și mobilitatea redusă constituie bariere suplimentare.





Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

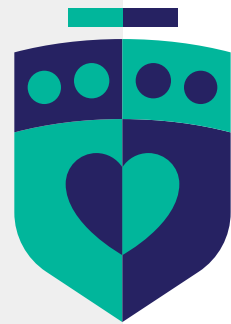
Activitatea fizică și alimentația la adulți cu activitate profesională de birou



Adulții aflați în câmpul muncii sunt caracterizați de responsabilități profesionale și personale multiple, care limitează timpul alocat sănătății.

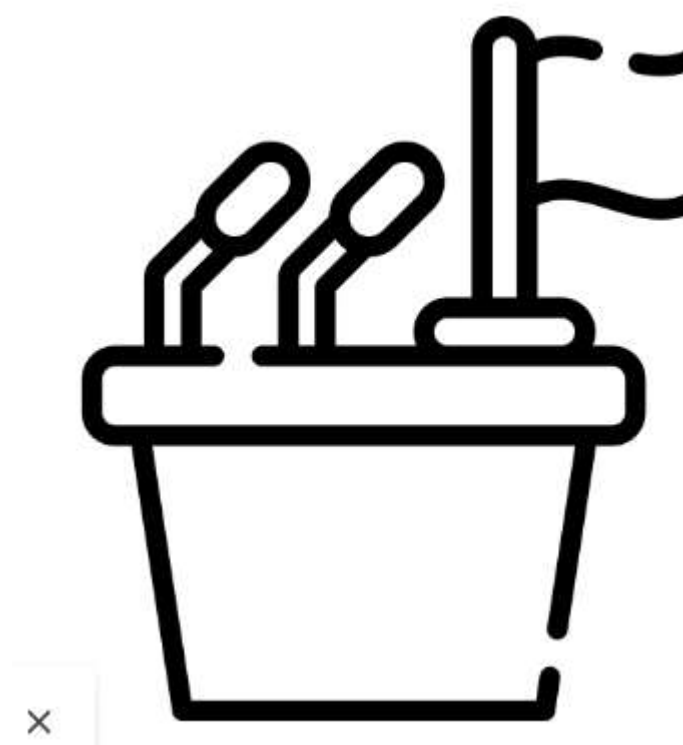
- Alimentația adulților la locul de muncă este adesea influențată de: lipsa timpului, accesibilitatea alimentelor ultraprocesate, stresul profesional. Dieta nesănătoasă contribuie la creșterea riscului de obezitate, diabet și boli cardiovasculare (OMS).
- Majoritatea adulților care lucrează nu respectă recomandările privind activitatea fizică.
- Persoanele care desfășoară predominant activități sedentare la locul de muncă prezintă un risc mai mare de mortalitate prin toate cauzele (16%) și de mortalitate prin boli cardiovasculare (34%) comparativ cu persoanele care desfășoară activități fizice la locul de muncă.

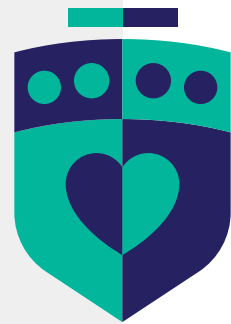
Sursa: Gao W, Sanna M, Chen YH, Tsai MK, Wen CP. Occupational sitting time, leisure physical activity, and all-cause and cardiovascular disease mortality. JAMA Netw Open. 2024;7(1):e2350680., <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10799265/>



Punerea în aplicare a unor **politici eficiente** de creștere a nivelului de activitate fizică

- necesită un efort colectiv,
- necesită coordonarea mai multor departamente guvernamentale, a tuturor părților interesate și
- contribuie la reducerea impactului socio-economic și a numărului de decese prin boli netransmisibile.





Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

2. Temele campaniei

- Conștientizarea copiilor, adolescenților și familiilor acestora privind efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice regulate asupra sănătății.
- Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice la locul de muncă pentru angajații cu activitate de birou.
- Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice în rândul adulților peste 65 de ani.

2. Grupul/grupurile țintă

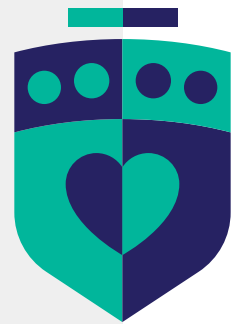
- Copii (ciclul școlar primar)
- Adolescenți (ciclul școlar gimnazial)
- Tineri (liceu)

Grupuri țintă secundare:

- familiile copiilor și adolescenților
- angajații cu activitate de birou
- adulți peste 65 de ani

3. Scopul campaniei

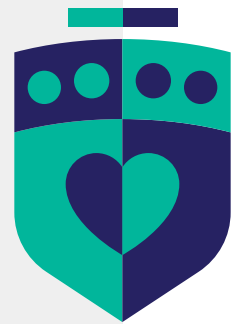
Informarea grupurilor țintă despre îmbunătățirea stării de sănătate prin adoptarea unei alimentații sănătoase și practicarea activităților fizice în mod regulat.



5. Obiectivele campaniei

- Creșterea nivelului de conștientizare al grupurilor țintă cu privire la riscurile pentru sănătate ale unei alimentații necorespunzătoare și ale sedentarismului
- Creșterea numărului de persoane informate despre efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice asupra stării de sănătate
- Creșterea numărului de persoane informate despre calitatea și cantitatea alimentelor și despre nivelurile minime de activitate fizică recomandate de specialiști în funcție de vârstă



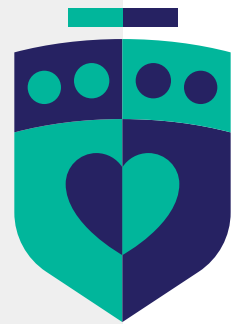


Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

6.Perioada de derulare a campaniei

SEPTEMBRIE- OCTOMBRIE 2026





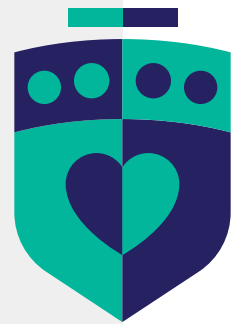
Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

7. Sloganul campaniei

„Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine! ”



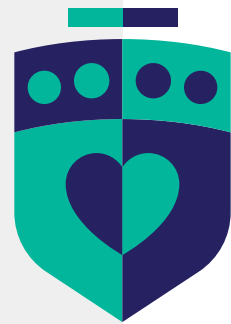
x



Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

8. Mesajele principale ale campaniei – pentru COPII 5-9 ani

- ✓ Mănânc sănătos, cresc frumos și sunt plin de viață!
- ✓ Corpul meu este comoara mea!
- ✓ Am grijă de corpul meu în fiecare zi prin alimentație sănătoasă și mișcare!
- ✓ Sunt puternic(ă), sănătos(oasă) și fericit(ă)!
- ✓ Fiecare alegere sănătoasă mă ajută să cresc mare și puternic(ă)

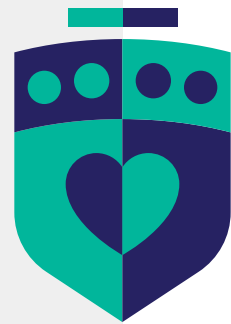


Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

8. Mesajele principale ale campaniei – pentru ADOLESCENȚI 10-19 ani

- ✓ Mănâncă regulat!
- ✓ Alege alimente cât mai naturale!
- ✓ Diminuează zahărul, sarea și grăsimile nesănătoase!
- ✓ Implică-te în alegerea alimentelor!
- ✓ Învăță să faci alegeri sănătoase!
- ✓ Fii un exemplu pentru cei din jurul tău!
- ✓ Fii activ!
- ✓ Dormi suficient!

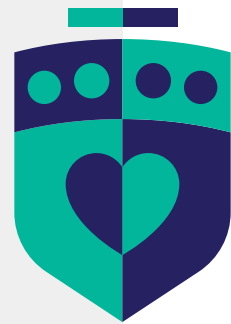
-



Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

8. Mesajele principale ale campaniei – pentru FAMILIILE copiilor și adolescenților

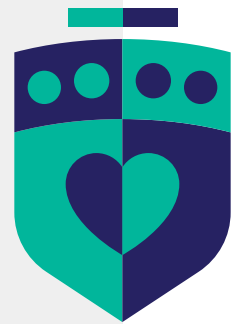
- ✓ Limitați timpul petrecut de către copii în fața ecranelor
- ✓ Fiți un model pentru copil
- ✓ Încurajați mișcarea zilnică
- ✓ Transformați alimentația sănătoasă într-un obicei
- ✓ Organizați activități în familie



8. Mesajele principale ale campaniei – pentru VÂRSTNICI

- ✓ Sănătatea nu are vârstă. Hrăniți-vă echilibrat și rămâneți activ!
- ✓ Hrăniți-vă sănătatea, păstrați-vă mobilitatea!
- ✓ Mișcarea înseamnă viață, dar în ritmul dumneavoastră!
- ✓ Ascultați-vă corpul! Nu vă comparați cu ceilalți. Mergeți în ritmul în care puteți respira normal și puteți purta o conversație.
- ✓ Fără grabă! Adaptați efortul la cum vă simțiți în fiecare dimineață. Dacă astăzi sunteți obosit, o plimbare mai scurtă este perfectă.
- ✓ Discutați cu medicul înainte de a urma o dietă specială sau de a lua suplimente alimentare.

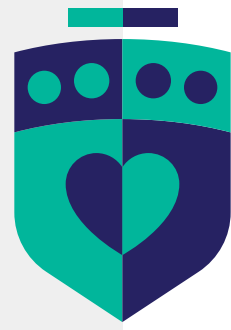
-



Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

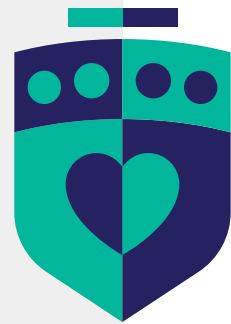
8. Mesajele principale ale campaniei – pentru ADULȚII SEDENTARI LA LOCUL DE MUNCĂ

- Sănătatea ta e cel mai bun proiect
- Corp echilibrat, minte productivă!
- Activitatea fizică îți îmbunătățește sănătatea inimii, postura, concentrarea, starea de bine



9. Lista materialelor informaționale propuse

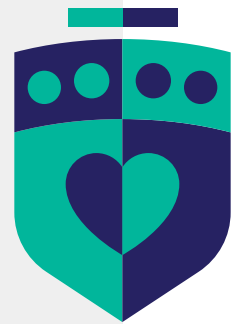
- ☐ Analiza de situație
- ☐ Proiect de informare și planificare a campaniei IEC
- ☐ Propunere comunicat de presă
- ☐ Materialele de IEC :
 - Infografic
 - Poster pentru familiile copiilor și adolescenților
 - Postere pentru copii și adolescenți
 - Pliant pentru familiile copiilor și adolescenților
 - Pliante pentru copii și adolescenți
 - Poster pentru angajații cu activitate de birou
 - Pliant pentru angajații cu activitate de birou
 - Poster pentru adulții peste 65 de ani
 - Pliant pentru adulții peste 65 de ani
 - Prezentare ppt - ghid rapid de citire a etichetelor
 - Prezentare ppt micul dejun la adolescenți
 - Prezentare ppt hidratare la adulții peste 65 de ani
 - Prezentare ppt pentru familiile copiilor și adolescenților
 - Carduri media pentru copii



Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

10. Propuneri de activități pentru planificare și implementare

- ❖ Transmiterea materialelor IEC către unitățile medicale și medico-sociale din județ, către angajatori din județ, unități de învățământ
- ❖ Organizarea de fiecare DSP a cel puțin 3 seminarii și mese rotunde care să aducă în prim plan profesioniști din domeniul sănătății (medici de familie, medici specialiști, asistenți medicali, fiziokinetoterapeuți, asistenți comunitari, asistenți sociali), pentru a:
 - oferi date și dovezi concrete bazate pe cercetări relevante, care să consolideze înțelegerea beneficiilor alimentației sănătoase și a activității fizice. Aceste tipuri de activități se pot desfășura inclusiv la locul de muncă.
- ❖ Organizarea de conferințe, seminarii, mese rotunde și work-shop-uri;
- ❖ Organizarea de acțiuni recreative de exterior și interior;
- ❖ Organizarea de concursuri sportive tematice;
- ❖ Diseminarea informației prin mijloace media (presă scrisă, emisiuni radio-TV, bannere TV, internet, website, social media);
- ❖ Distribuie de materiale promoționale cu mesaje educative.



Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

10. Resurse bibliografice care pot fi utilizate în campanie

❖ Ghidul de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli: <https://www.slideshare.net/slideshow/ghid-pentru-alimentaie-sntoas-i-activitate-fizic-n-grdinie-i-coli-76853467/76853467#12>



❖ Materialul pregătit în proiectul EUPAP, cu recomandări de activitate fizică pentru persoane cu diferite patologii: https://insp.gov.ro/download/cnepss/proiecte_si_parteneriate/eupap/Recomandari-de-activitate-fizica-EUPAP.pdf



❖ Manual pentru intervenții de promovare a sănătății pentru pacienții cu diabet și/sau boli cardiovasculare, în care sunt definite rolul și responsabilitățile asistentului medical comunitar în prevenția diabetului zaharat și a bolilor cardiovasculare: https://insp.gov.ro/wp-content/uploads/2025/11/JACARDI_Manual-AMC-2025.pdf

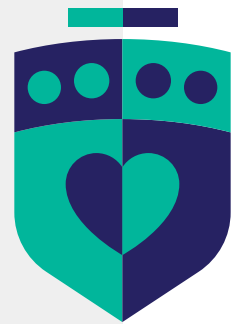


❖ Broșura: Viața ta, sănătatea ta: Pași simpli pentru controlul diabetului și bolilor de inimă: https://insp.gov.ro/wp-content/uploads/2025/11/JACARDI_Brosura-IEC-2025.pdf



❖ Site ABC sănătate, ce conține informații pentru pacienți și pentru profesioniști: <https://abc-sanatate.ro/>



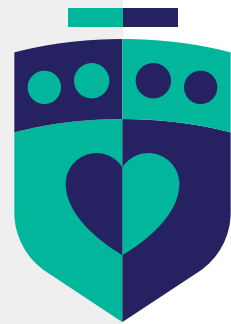


Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

11. Parteneri posibili la nivel local și județean

- Cabinete individuale de medicina familiei
- Ambulatorii și cabinete medicale de specialitate
- Centre de sănătate, inclusiv centre de sănătate mintală
- Unități medico-sociale
- Colegiul Medicilor din România
- Instituții media
- ONG-uri
- Autorități publice județene și locale





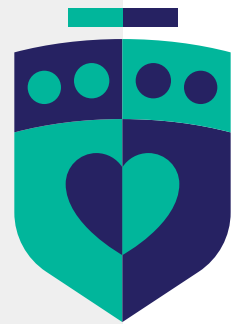
12. IMPLEMENTAREA CAMPANIEI IEC

CNSBN transmite prin email către compartimentele de evaluare și promovare a sănătății a Direcțiilor de Sănătate Publică Județene și a municipiului București și în cc către toate celelalte centre regionale de sănătate publică și personalul CNSBN proiectul de planificare a campaniei IEC în România și materialele IEC pregătite.

Personalul compartimentelor de evaluare și promovare a sănătății din direcțiile de sănătate publică județene și direcția de sănătate publică a municipiului București consultă metodologia primită și elaborează propuneri de activități conform tabelului nr. 2 pe care îl transmit completat prin email către Centrul Regional de Sănătate Publică desemnat și în cc către celelalte centre regionale de sănătate publică și CNSBN, în termen de 5 zile de la primirea metodologiei.

Tabelul nr. 2. Planificarea activităților la nivelul DSP

Nr. crt.	Activități planificate (enumerare)	Parteneri de campanie identificați (enumerare)	Nr. materiale IEC (nr. de exemplare ptr fiecare tip de pliant, poster, etc)						Nr. estimat de beneficiari din grupul țintă	Buget estimat al campaniei IEC (RON)
			Nr. Pliante	Nr. Postere	Nr. Prezentații ppt	Nr. Articole presa locala/Altele **	Emisiuni radioTV	altele		



Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

13. Indicatori de monitorizare/evaluare specifici PN.XII – macheta pentru MS+raportul medical – se transmite trimestrial

Indicatori fizici

- Număr de evenimente în cadrul campaniilor (indicatorul total la nivel național este 524/an, însemnând 12 campanii/ an/ județ realizate – in fiecare lună se desfășoară o campanie

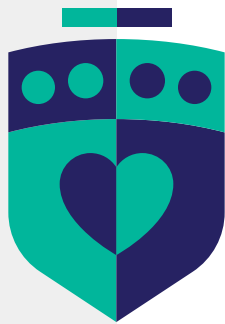


Indicatori de eficiență

- Cost mediu estimat/campanie județeană : 3200lei

Indicatori de rezultat

- Număr de beneficiari: 1000000
- Număr de parteneri pentru evenimente IEC la nivel local:



Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

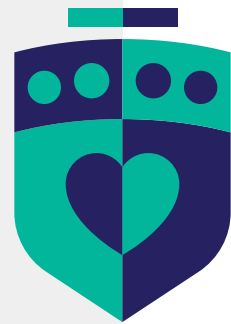
14. Termenul de raportare către CRSP-ul desemnat

○după cel mult 30 de zile de la finalizarea campaniei către CRSP TgMures – Secția Externă Sibiu, împreună cu varianta semnată :

30 NOIEMBRIE 2026

Tabel de raportare in EXCEL :

Nr. crt	Județ	Activități realizate (enumerare)	Parteneri de campanie identificați (enumerare)	Nr. materiale IEC (nr. de exemplare ptr fiecare tip de pliant, poster, etc)						Nr. de beneficiari din grupul țintă	Buget al campaniei IEC (RON)
				Nr.Pliante	Nr. Postere	Nr. Prezentari ppt	Nr. Articole presa locala/Altele **	Emisiuni radio TV	altele (Social Media)		



Campania Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

15. Date pentru informații și contact

ioana.vestemean@insp.gov.ro și în cc ioana.filip@insp.gov.ro

16. Transmiterea planificării în EXCEL:

ioana.vestemean@insp.gov.ro și în cc ioana.filip@insp.gov.ro
cnsbn@insp.gov.ro

17. Transmiterea raportării în EXCEL :

ioana.vestemean@insp.gov.ro și în cc ioana.filip@insp.gov.ro
cnsbn@insp.gov.ro



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro