



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

*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

Material destinat familiilor copiilor și adolescenților

Septembrie - Octombrie 2026

1. Promovarea alimentației sănătoase



Trăim într-o perioadă în care tentațiile nesănătoase (de la alimente procesate, până la timpul excesiv petrecut în fața ecranelor) sunt peste tot.

Știați că la nivel european, aproape **1 din 3** copii de vârstă școlară este supraponderal și **1 din 8** este obez?

Și poate mai surprinzător, problemele de sănătate care apăreau cândva la adulți, cum ar fi **diabetul** și **hipertensiunea**, încep să apară tot mai des la copii și adolescenți.



1. Promovarea alimentației sănătoase



În spatele acestor cifre, nu sunt doar statistici, sunt obiceiuri zilnice, care se formează în familie:

- *Ce mănâncă copiii?*
- *Cât se mișcă?*
- *Cât timp petrec în fața ecranelor?*

Înseamnă că părinții au puterea reală de a schimba lucrurile.

*Scopul acestei prezentări este să vedem ce se poate face concret, **acasă**, pentru a construi obiceiuri sănătoase pe termen lung.*



1. Promovarea alimentației sănătoase

Un stil de viață sănătos nu înseamnă doar evitarea bolilor, ci și dezvoltarea armonioasă a copilului și adolescentului.

Alimentația corectă și mișcarea contribuie la:

- Energie;
- Concentrare;
- Rezultate mai bune la școală;
- Somn bun și odihnitor;
- O stare emoțională echilibrată;
- Prevenirea unor afecțiuni, precum: **obezitatea, diabetul și afecțiunile cardiovasculare**, care apar din ce în ce mai devreme în viață.





1. Promovarea alimentației sănătoase

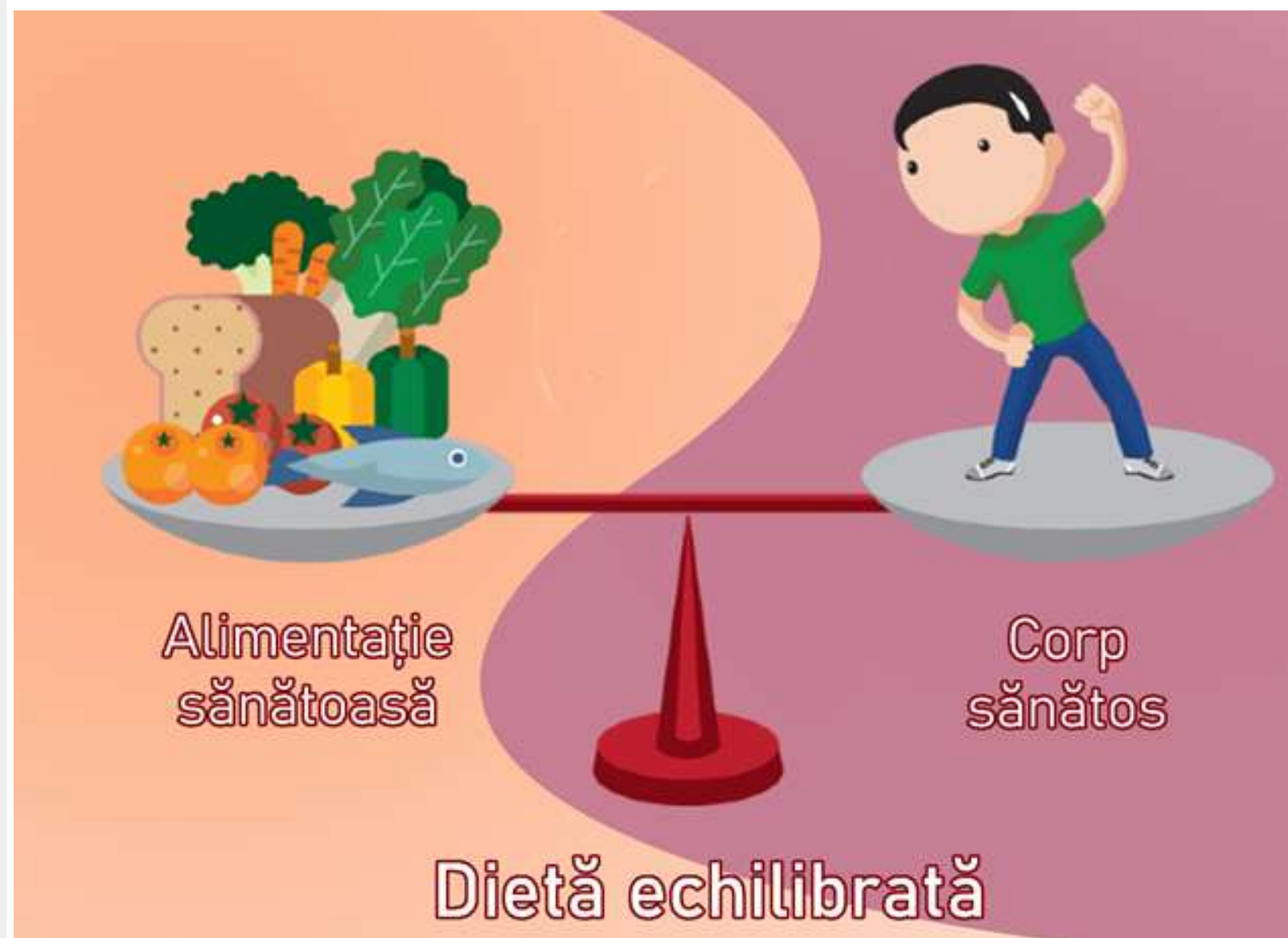
Obezitatea copilului induce un risc crescut de apariție a bolilor cronice atât în copilărie, cât și la viitorul adult:

- HTA în copilărie și adolescență;
- hiperlipidemie (creșterea grăsimilor în sânge);
- prediabet și diabet;
- sindrom metabolic;
- steatoză hepatică nonalcoolică;
- deficiență de vitamina D și B12;
- apnee obstructivă în somn;
- sindromul ovarului polichistic;
- pubertate accelerată;
- probleme ortopedice;
- depresie;
- stimă de sine scăzută;
- calitate mai slabă a vieții.





1. Promovarea alimentației sănătoase



Copiii și adolescenții au nevoie de echilibru și consecvență, nu de restricții drastice.

Pentru ei este important:

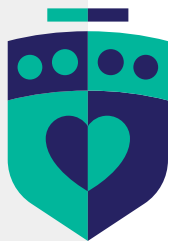
- *să aibă mese regulate (să nu sară mai ales peste micul dejun);*
- *mesele să fie variate (fiecare aliment aduce nutrienți diferiți);*
- *să învețe să aleagă alimente naturale, nu procesate.*



1. Promovarea alimentației sănătoase



- O farfurie sănătoasă trebuie să includă zilnic legume, fructe, proteine și cereale integrale.
- Jumătate din farfurie ar trebui să fie legume și fructe, un sfert proteine și un sfert cereale.
- Copiii și adolescenții să mănânce 3 porții de legume și 2 porții de fructe pe zi!
- Reduceți cantitatea totală de grăsimi sub 30% din aportul total de energie!
- Aportul de zahăr adăugat trebuie redus sub 10% din aportul total de energie.
- Gustările trebuie să fie sănătoase: fructe, iaurt, nuci.



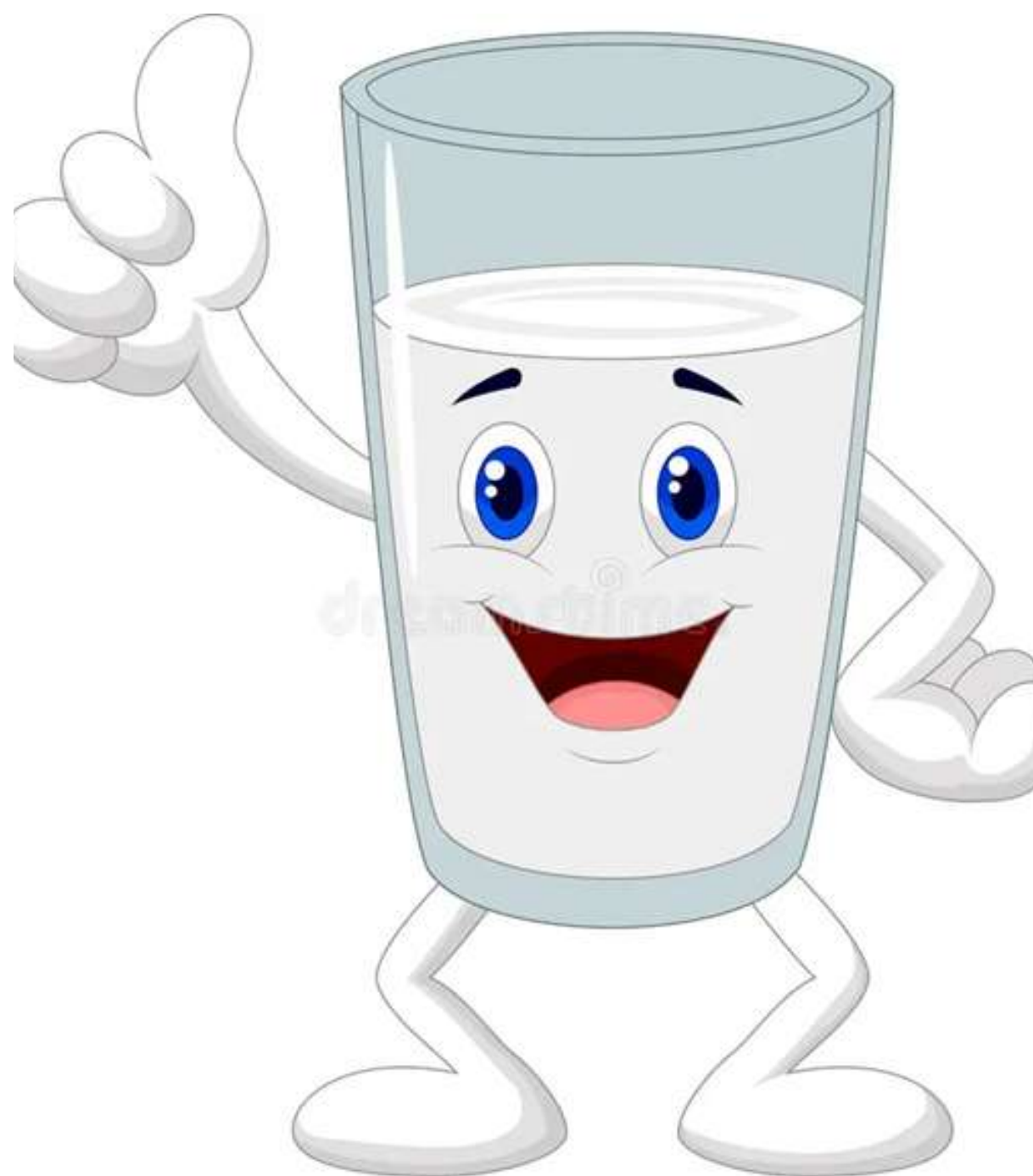
1. Promovarea alimentației sănătoase



- *Oferiți-le fructe proaspete în loc de sucuri de fructe și în loc de dulciuri;*
- *Alegeți legume proaspete pentru prepararea meniului;*
- *Folosiți cu încredere legumele și fructele congelate;*
- *Optați pentru pâinea și pastele din făină integrală;*
- *Folosiți orz, ovăz, quinoa, bulgur și orez nedecorticat;*
- *Fasolea, linte și soia sunt leguminoase valoroase;*
- *Peștele conține nutrienți esențiali pentru dezvoltarea copiilor și adolescenților.*



1. Promovarea alimentației sănătoase



Apa este esențială, trebuie să fie principala băutură.

Se recomandă 2 pahare de lactate zilnic (de exemplu chefir, iaurt, sana).

Dacă optați pentru lapte de soia, alegeți o variantă fortificată cu calciu și vitamina D.



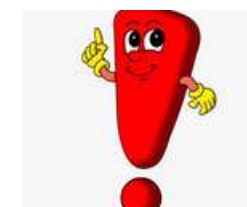
1. Promovarea alimentației sănătoase



*Nu vorbim despre interzicerea totală a unor alimente, ci despre **moderație**.*

Consumul **frecvent** de:

- **dulciuri,**
- **fast-food,**
- **alimente procesate și**
- **sucuri**



*poate duce la **probleme de sănătate pe termen lung.***

*Aceste alimente aduc **multe calorii,** dar **puțini nutrienți** și creează **dependență de gustul dulce sau sărat.***



1. Promovarea alimentației sănătoase



Mediul de acasă este cheia:

- *ce cumpărăm?*
- *ce gătim?*
- *cum ne petrecem timpul?*

Schimbările nu trebuie să fie drastice. Pașii mici sunt cei mai eficienți.



** Implicați copiii și adolescenții în alegerea și prepararea alimentelor!*

** Faceți un program de mese!*

** Petreceți timp activ împreună!*

** Evitați să folosiți mâncarea ca **recompensă** sau **pedeapsă**!*

** Mențineți zi de zi un echilibru între aportul și consumul de energie al copilului și adolescentului!*



1. Promovarea alimentației sănătoase



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/zi**, prin consumul de carne, ouă, produse lactate, dar și din surse vegetale (ciuperci, fasole, linte, produse din soia);
- să asigure un **aport de fier de 8 – 15 mg de fier/zi**, prin consumul de carne de vacă, pasăre 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 grăsime;
- să asigure o **hidratare corespunzătoare vârstei**.



1. Promovarea alimentației sănătoase

Alimente nerecomandate	Limita de la care alimentele devin nerecomandate	Exemple
Alimente cu conținut mare de zaharuri	Peste 15 g zaharuri/100 g produs	prăjituri, bomboane, acadele, alte produse similare
Alimente cu conținut mare de grăsimi	Peste 20 g grăsimi /100g produs din care: - grăsimi saturate peste 5 g/100 g produs - acizi grași trans peste 1 g/100 g produs	-hamburgeri, pizza, produse de tip patiserie, cartofi prăjiți -maioneze, margarină, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime >20% - mezeluri grase
Alimente cu conținut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)	chipsuri, biscuiți sărați, covrigei sărați, sticksuri sărate, snacksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate
Băuturi răcoritoare		orice tip de băuturi răcoritoare cu excepția apei potabile îmbuteliate sau a apei minerale îmbuteliate
Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare	orice tip de aliment care, prin conținut, aduce un aport de calorii de peste 300 kcal pe unitate de vânzare
Alimente neambalate		alimente vrac sandvișuri neambalate
Alimente neetichetate		alimente care nu respectă prevederile HG nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, cu modificările și completările ulterioare



2. Promovarea activității fizice



Copiii și adolescenții au nevoie de mișcare **zilnic**, **nu doar la ora de sport**. Acest lucru îi ajută să fie mai sănătoși, mai fericiți și mai echilibrați emoțional.

- Recomandarea este de cel puțin **60 minute zilnic** de activitate fizică moderat-viguroasă.
- Exercițiile de întărire a mușchilor și oaselor (mers pe jos, bicicletă, sărituri) trebuie practicate de **3 ori pe săptămână**.
- Orice tip de activitate fizică este mai bună decât lipsa acesteia.
- La început, activitatea fizică va avea **durată, frecvență și intensitate** reduse, care vor fi crescute treptat.



2. Promovarea activității fizice

Prin mișcare:



- sistemul imunitar se întărește;
- se dezvoltă musculatura și oasele;
- se reduc anxietatea și stresul;
- crește încrederea în sine;
- se îmbunătățesc valorilor glucozei și ale grăsimilor în sânge;
- se reduce masa de grăsime.



2. Promovarea activității fizice



Idei de pus în practică

1. Organizați **activități în familie**: plimbări, sport, drumeții.

1. **Limitați** treptat **timpul** petrecut la ecrane.

1. În timpul activității fizice **asigurați-vă că nu există niciun pericol pentru copil / adolescent**, că poartă încălțăminte adecvată sau cască de protecție atunci când este cazul.

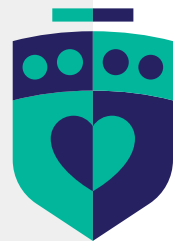


2. Promovarea activității fizice



Există o relație strânsă între activitate fizică și sănătatea mintală.

- Practicarea unui **sport în echipă** poate aduce **beneficii psihologice** pe termen scurt și lung, cum ar fi îmbunătățirea stimei de sine în cazul depresiei sau reducerea anxietății.
- Activitatea fizică **optimizează somnul, starea de spirit, memoria, concentrarea, atenția și capacitatea de învățare.**



2. Promovarea activității fizice

Practicarea activității fizice și evitarea izolării sociale contribuie la:

- dezvoltarea unor abilități de comunicare mai bune;
- crearea de relații sociale sănătoase;
- creșterea calității vieții.





2. Promovarea activității fizice

Nu toți trebuie să facă sport de performanță. Activitatea fizică **nu trebuie să fie complicată sau costisitoare.**

Important este să găsească o activitate care le face **plăcere**: jocuri, dans, mers pe bicicletă sau plimbări.

Dacă copilul sau adolescentul se bucură de activitate, va continua să o facă.





CONCLUZII

- 1. Copiii și adolescenții imită ceea ce văd. Dacă părinții au obiceiuri sănătoase, aceștia le vor prelua. Trebuie oferite exemple, nu doar reguli.*
- 2. Schimbările mici făcute constant au cel mai mare impact.*
- 3. Copiii și adolescenții nu au nevoie de părinți perfecți, ci de părinți implicați și conștienți.*





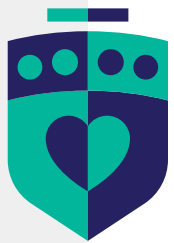
CONCLUZII

4. Este important să se creeze un echilibru:

- *între reguli și flexibilitate,*
- *între disciplină și încurajare,*
- *între alegeri alimentare sănătoase și bucuria de a mânca și de a trăi.*

5. Obiectivul nu este doar un copil/adolescent „sănătos” astăzi, ci un adult care va ști să aibă grijă de el însuși mâine.





*Obiceiurile sănătoase încep
acasă și se construiesc
împreună cu copiii, pas cu
pas.*





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