

# PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

“Fii activ! Mănâncă sănătos!”



Farfuria sănătoasă a copilului:

- jumătate legume și fructe;
- un sfert alimente de origine animală și leguminoase;
- un sfert cereale integrale.

Copiii au nevoie de cel puțin 60 DE MINUTE  
PE ZI activități aerobe de intensitate  
moderată până la intensă

și

Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități  
fizice aerobe intense și activități fizice care  
întăresc mușchii și oasele

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

# Recomandările OMS pentru o ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ pentru copii



Legumele și fructele trebuie consumate zilnic, cel puțin 400 g ( 5 porții)



Reducerea cantității totale de grăsimi sub 30% din aportul total de energie



Aportul de zahăr adăugat trebuie redus sub 10% din aportul total de energie



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!



Oferiți copiilor apă pentru hidratare!



Implicați copiii în procurarea și pregătirea alimentelor! Cumpărați produse sănătoase și de sezon!

Discutați cu copiii despre impactul alimentelor asupra sănătății!



Evitați alimentele ultraprocesate, care conțin zahăr adăugat și exces de grăsimi și sare!

Înlocuiți gustările dulci cu fructe proaspete sau uscate!



Fiți exemplu pentru copii! Mâncați sănătos!

Nu forțați copiii să mănânce! Cantitatea de alimente consumată la o masă variază în funcție de nivelul de activitate fizică, puseele de creștere, starea de dispoziție a copilului.

# Recomandările OMS pentru ACTIVITATEA FIZICĂ pentru copii



Cel puțin 60 de MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă

Exemple: plimbat câinele, mers pe jos în ritm rapid, deplasare cu rolele, cu bicicleta, badminton, grădinărit.



Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.).



## Nu uitați:

- |                                      |                                                                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| • Mișcare în fiecare zi!             | Încurajați copiii să facă zilnic mișcare, cel puțin 60 de minute.                      |
| • Opriți ecranele!                   | Limitați timpul petrecut pe ecran și încurajați jocul activ.                           |
| • Fiți activi împreună!              | Faceți din activitatea fizică o ocazie de a vă distra împreună.                        |
| • Mișcarea e plăcere!                | Ajutați-vă copilul să găsească activități fizice care îi fac plăcere.                  |
| • Copiii activi sunt copii fericiți! | Mișcarea regulată susține sănătatea mintală, îmbunătățește starea de spirit și somnul. |

# Efecte pozitive ale alimentației sănătoase și ale activităților fizice la copii (OMS)

Îmbunătățirea sănătății generale a organismului.



Îmbunătățirea sănătății mintale (reducerea depresiei și a anxietății).



Îmbunătățirea memoriei, concentrării, atenției și a capacității de învățare.



Îmbunătățirea valorilor glucozei și ale grăsimilor în sânge.

Îmbunătățirea sănătății oaselor și mușchilor.

Îmbunătățirea sănătății prin reducerea masei de grăsime.



Îmbunătățirea calității somnului.



INSP



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



Directia de Sanatate  
Publica a  
Judetului Covasna