CAMPANIA LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE NUTRIȚIEI/ALIMENTAȚIEI

„Fructele, legumele si cerealele integrale sunt elementele esențiale ale dietei” Octombrie 2021

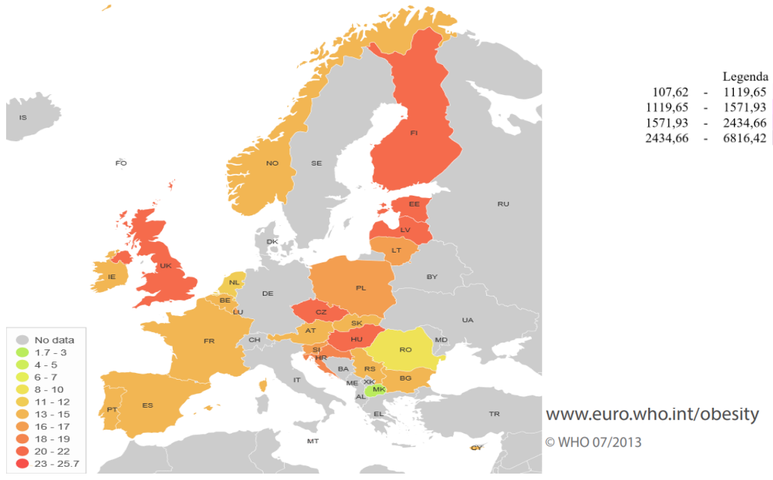
ÎN EUROPA Conform OMS sunt:

peste **50%** dintre persoane sunt supraponderale sau obeze

peste **20%** dintre persoane sunt obeze

peste **30%** dintre copii sunt obezi

Proporția persoanelor obeze (IMC>30) în populația adultă, în anul 2017 Sursa: ECHI



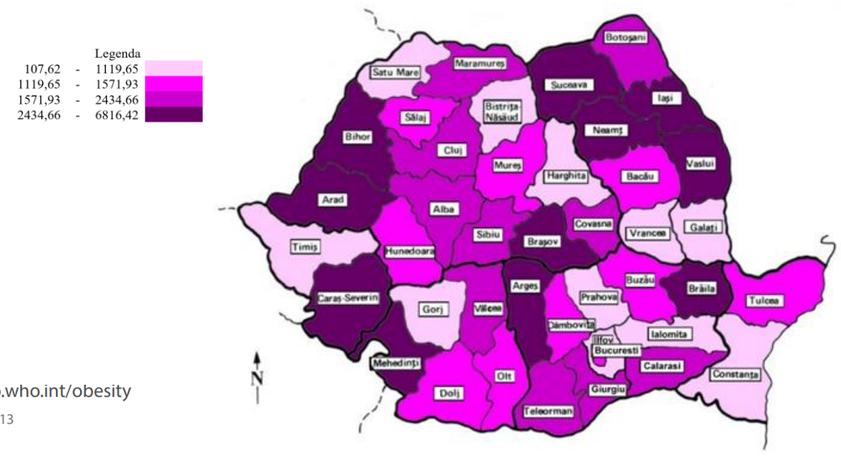
ÎN ROMÂNIA Conform studiului INS din 2019:

peste **48%** dintre persoane sunt supraponderale sau obeze

peste **10%** dintre persoane sunt obeze

peste **18%** dintre copii sunt obezi

Distribuția prevalenței obezității pe județe, în anul 2019 (la 100.000 de locuitori) *(Sursa: CNSISP – INSP):*



OMS: o dietă sănătoasă include consumul zilnic a minim 400 g. (5 porții) de fructe și legume (în afară de cartofi); leguminoase, nuci și cereale integrale.

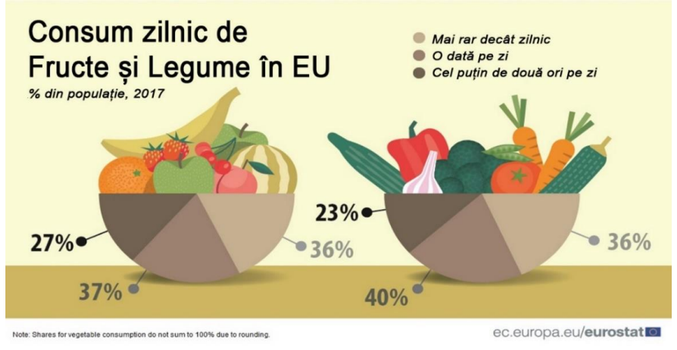
Rezultate sondaj INSP 2021:

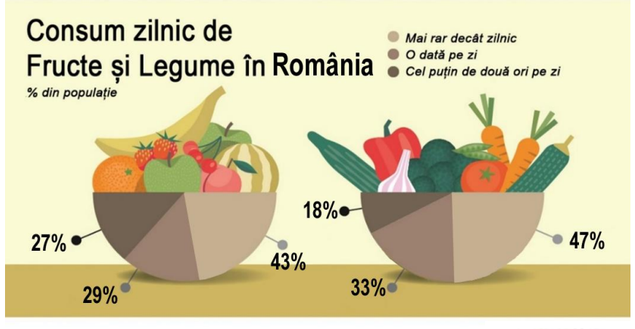
6 din **10** persoane consumă 2 porții de fructe pe

5 din **10** consumă 3 porții de legume pe zi.

6 din **10** persoane consumă mai mult de 3 porții de cereale integrale pe zi.

3 din **10** persoane consumă zilnic derivate cerealiere.





Peste 90% dintre respondenți consideră că este necesar consumul zilnic de fructe și legume.

Sursele de informație sunt 65% articole internet, 57 % sunt specialiști în domeniu (în special medici), 22 % emisiuni TV, 14 % reviste, publicații.

ANUL INTERNAȚIONAL
FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR
2021

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

DSP COVASNA

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