

PRINCIPALELE CAUZE ALE OBEZITĂȚII

Cauza fundamentală a obezității și a excesului de greutate este un dezechilibru energetic între **caloriile consumate** și **caloriile cheltuite**.

- un aport crescut de alimente bogate în grăsimi și zaharuri;
- o creștere a inactivității fizice din cauza naturii din ce în ce mai sedentare a activităților, schimbării modurilor de transport și creșterea urbanizării.



RISCURILE ALIMENTAȚIEI NESĂNĂTOASE

Alimentația nesănătoasă este unul din cei patru factori de risc comportamentali modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitate fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante.

Alimentația nesănătoasă combinată cu inactivitatea fizică crește semnificativ riscul de boli cronice netransmisibile la adulți, în special boli cardiovasculare (BCV), cancer, hipertensiune arterială (HTA), obezitate și diabet zaharat de tip 2 (DZ2).

Alimentația nesănătoasă generează obezitate la copii, cu consecințe importante asupra sănătății fizice și mintale a copiilor și reprezintă un risc semnificativ de multiplicare a bolilor cronice în perioada adultă.



Smoking, nutrition, alcohol, physical activity (SNAP): A population health guide to behavioural risk factors in general practice. 2nd ed. Melbourne: The Royal Australian College of General Practitioners (2015)

Mendis, Shanthi, et al. GLOBAL STATUS REPORT on noncommunicable diseases 2014. World Health Organization (2014).

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. (2010).

CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚ!"

Farfuria colorată
sănătoasă și bogată

NOIEMBRIE 2023



1. Copilul ar trebui să mănânce zilnic 5 porții de legume și fructe: un ardei, un morcov, o roșie un măr.



O porție de mărimea pumnului copilului

2. Se recomandă 2-3 linguri de fibre alimentare naturale în fiecare zi: cereale integrale, mazăre, linte, nuci, năut.
3. Apa este cea mai bună băutură!
4. Înlocuiți prăjiturile cu fructe, miere, semințe, nuci!
5. Cel mult jumătate de linguriță de sare;
6. Copilul să se miște mai mult și să stea mai puțin!

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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

