

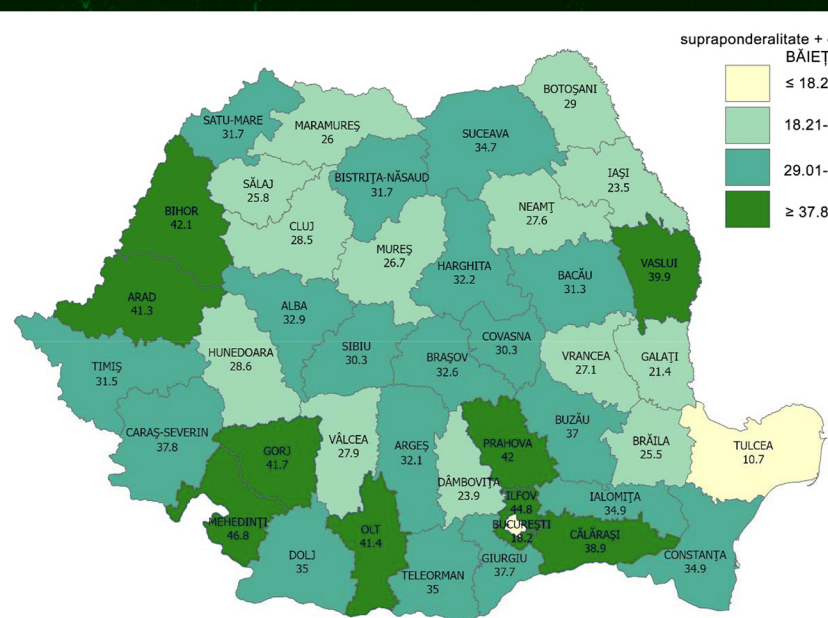
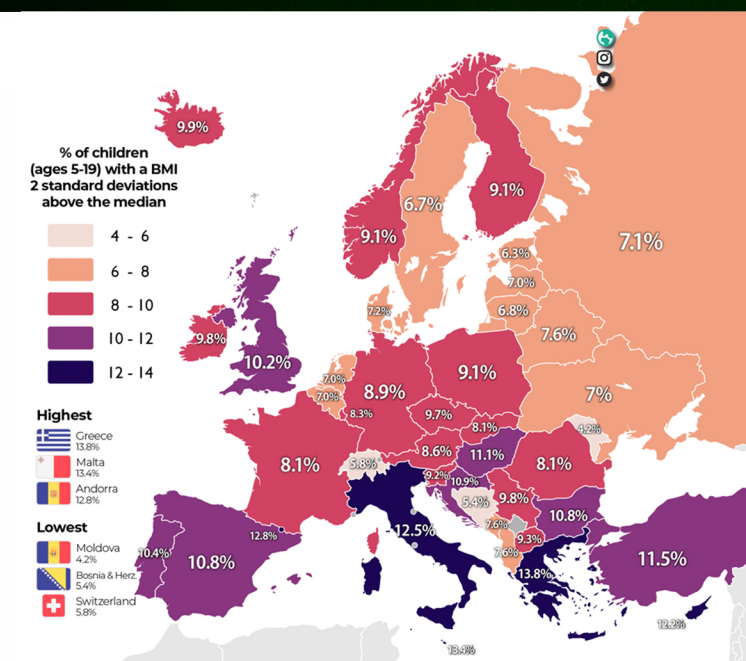
CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚ!"

Farfură colorată sănătoasă și bogată

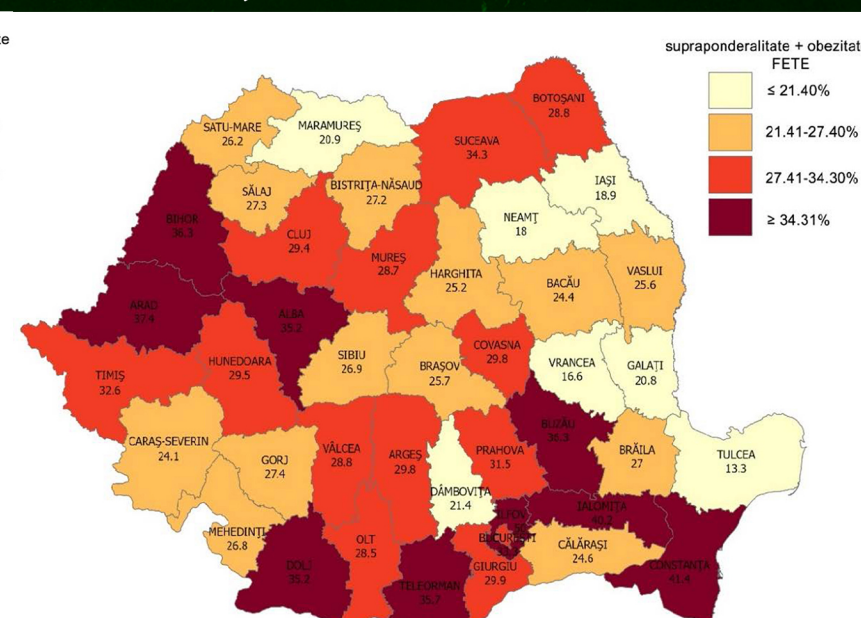
NOIEMBRIE 2023

OBEZITATEA INFANTILĂ CONSTITUIE UNA DINTRE CELE MAI GRAVE PROBLEME DE SĂNĂTATE DIN SECOLUL XXI.

REPREZENTARE ÎN EUROPA ȘI ROMÂNIA:

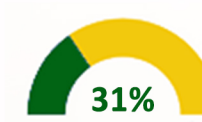


Prevalența obezității în rândul băieților participanți la studiul (COSI) – România, Raport național România 2020

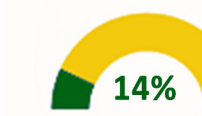
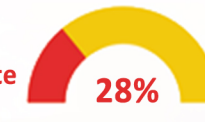


Prevalența obezității în rândul băieților participanți la studiul (COSI) – România, Raport național România 2020

În Europa 1 din 3 copii sunt supraponderali sau obezi



dintre băieți vs dintre fete
au supraponderalitate
sau suferă de obezitate



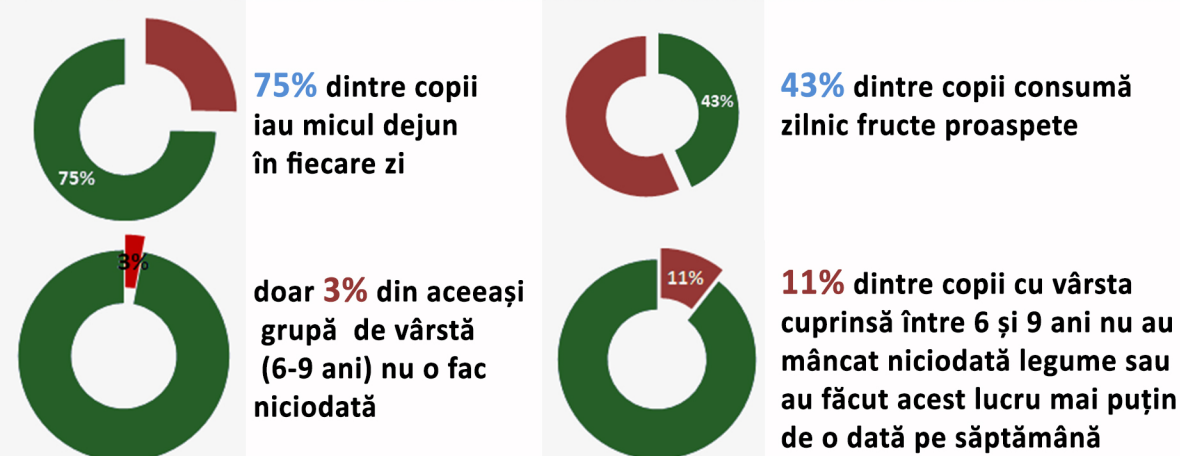
dintre băieți vs dintre fete
suferă de obezitate



REZULTATE STUDIU COSI

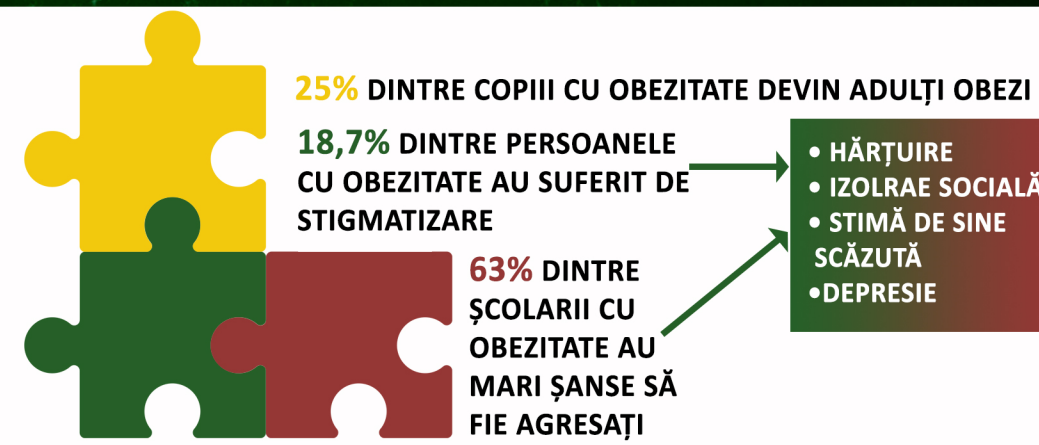
RISCURI PENTRU SĂNĂTATE

ALTE RISCURI



- DIABET
- CANCER
- BOLI DE INIMĂ, HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

- ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL
- APNEEA DE SOMN
- DURERI ARTICULARE



SOLUȚII – MANAGEMENT- PREVENȚIE

CONSUMUL ZILNIC DE CINCI PORȚII DE FRUCTE ȘI LEGUME (CEL PUȚIN 400G)

- Recomandați:
- INCLUDEREA OBLIGATORIE A LEGUMELOR ÎN MENIU!
 - CONSUMUL FRUCTELOR PROASPETE ȘI AL LEGUMELOR CRUDE CA GUSTĂRI!
 - CONSUMUL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR DE SEZON!

PRACTICAREA A 60 DE MINUTE DE ACTIVITATE FIZICĂ ZILNICĂ

MAI PUȚIN TIMP ÎN FAȚA ECRANULUI (TELEVIZOR, TELEFON, TABLETĂ, CONSOLĂ)

RESPECTAREA ORELOR DE SOMN



Obesity among children in Europe – Landgeist
 Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020
 European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) – România, Raportul național România 2020
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoare_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copii/rapoarte-nationale/COSI-2019-raport-final.pdf

