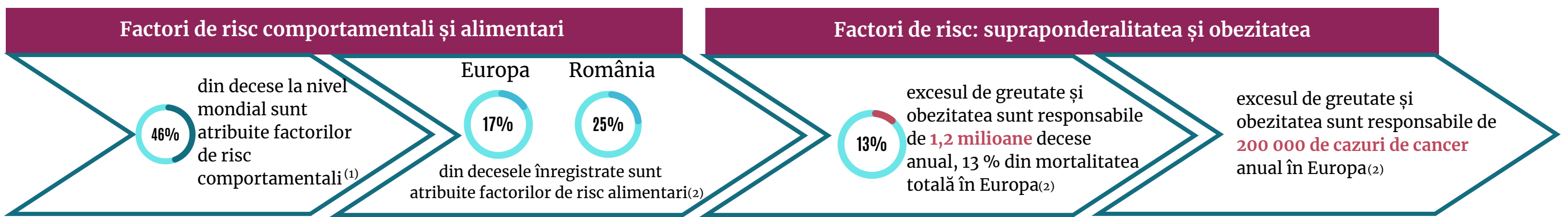
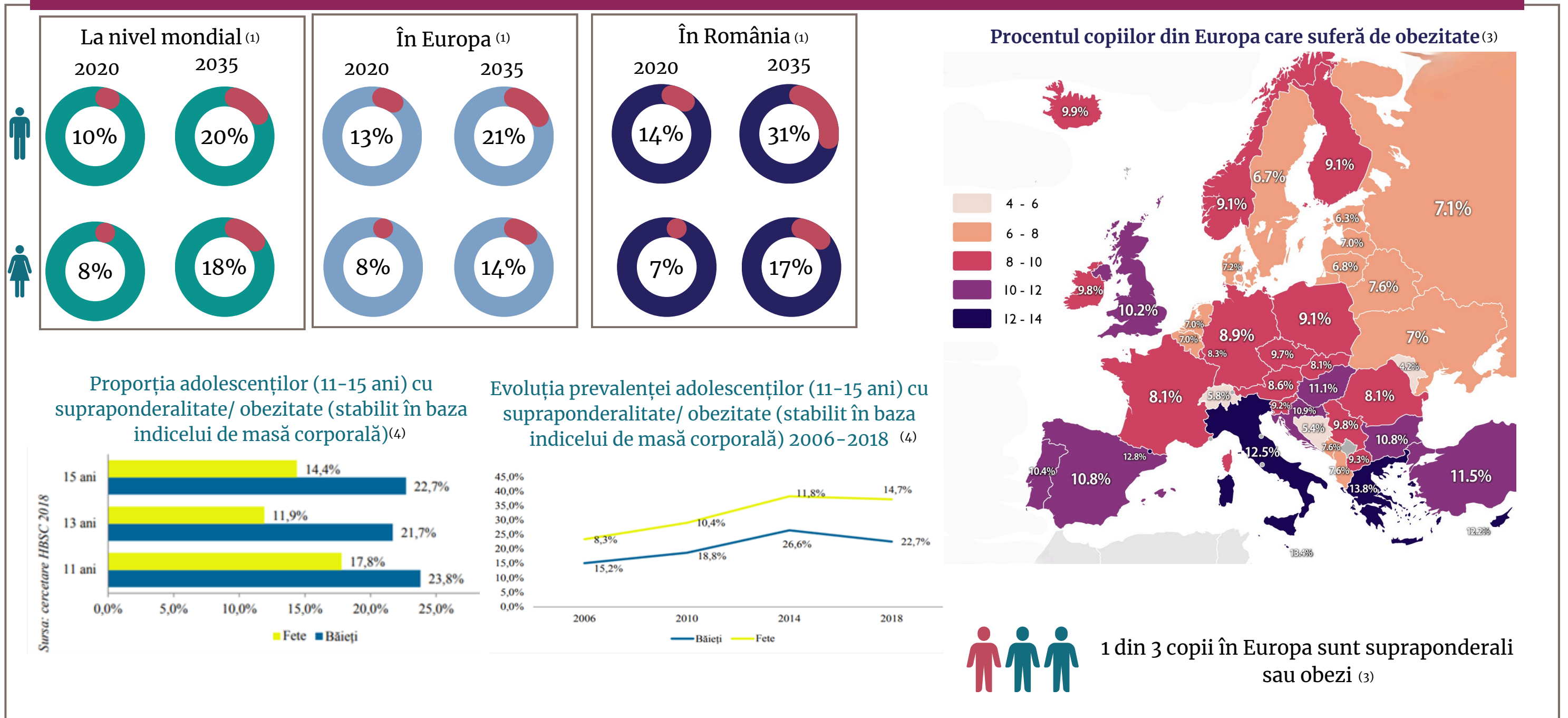


## ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

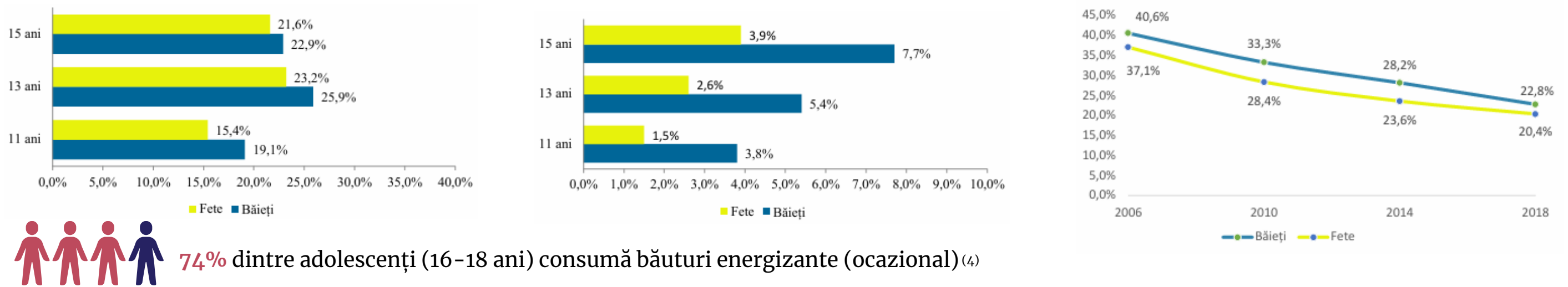


### Supraponderalitatea și obezitatea la copiii și tinerii cu vârsta cuprinsă între 5-19 ani



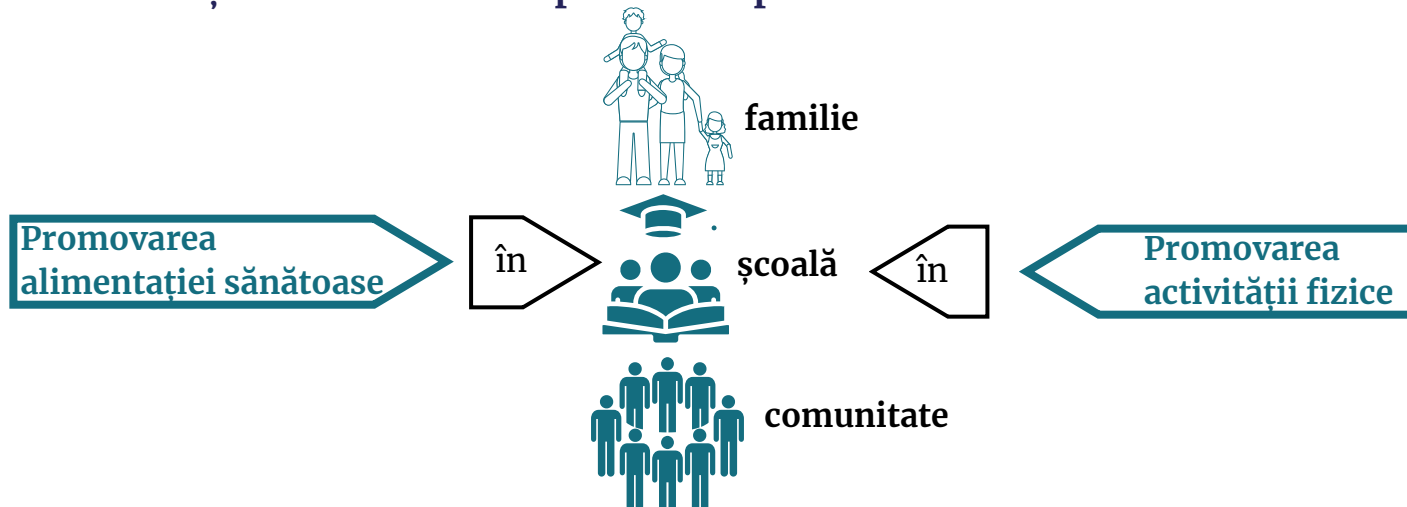
### Supraponderalitatea și obezitatea în rândul adolescenților este cauzată și de consumul în exces de băuturi cu adaos de zahăr

#### Consumul de băuturi carbogazoase, energizante și evoluția acestuia în România în rândul adolescenților (11-15 ani)<sup>(4)</sup>



### Identificarea soluțiilor (1)

Prevenția trebuie să înceapă cât mai precoce.



#### Reglementarea industriei alimentare și a băuturilor

Cele mai eficiente politici pentru a combate obezitatea infantilă includ:

- Impunerea unei taxe pe băuturile dulci;
- Restricționarea comercializării alimentelor nesănătoase pentru copii în apropierea unităților de învățământ;
- Solicitarea unei etichete clare pe partea din față a ambalajului.

Alegerile trebuie făcute după o prealabilă informare asupra conținutului alimentelor și efectului asupra sănătății



#### Acțiuni politice privind reducerea excesului de greutate și obezității:

- Încurajarea reducerii consumului de sare, zahăr și grăsimi;
- Încurajarea creșterii consumului de fructe și legume;
- Reducerea inegalităților în materie de alimentație între grupurile populaționale.

#### Bibliografie

1. <https://iris.who.int/handle/10665/353747>
2. [https://health.ec.europa.eu/document/download/f427c4df-b6e5-455e-880c-600964b40a11\\_en?filename=2023\\_chp\\_ro\\_romanian.pdf](https://health.ec.europa.eu/document/download/f427c4df-b6e5-455e-880c-600964b40a11_en?filename=2023_chp_ro_romanian.pdf)
3. <https://landgeist.com/2023/02/18/obesity-among-children-in-europe/>
4. <https://hbsc.org/network/countries/romania/>