

# „Fructele, legumele și cerealele integrale sunt elementele esențiale ale dietei”

Octombrie 2021

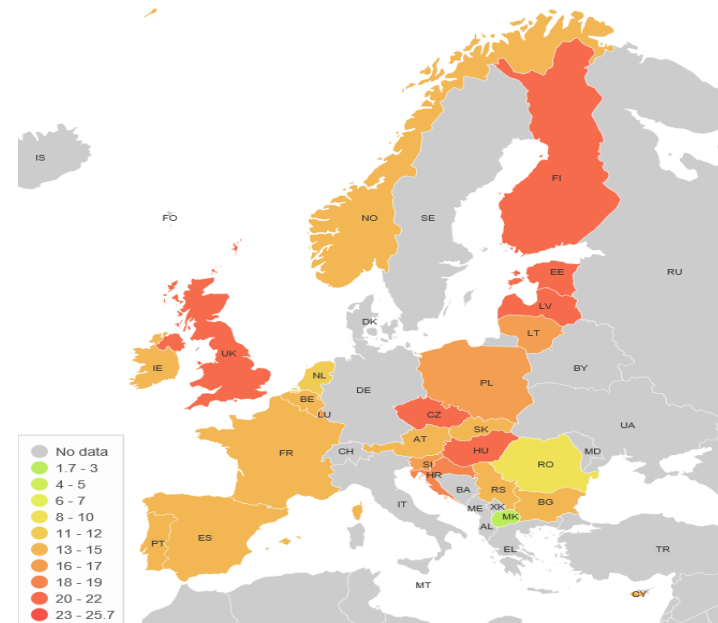
ÎN EUROPA Conform OMS sunt:

 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



www.euro.who.int/obesity  
© WHO 07/2013

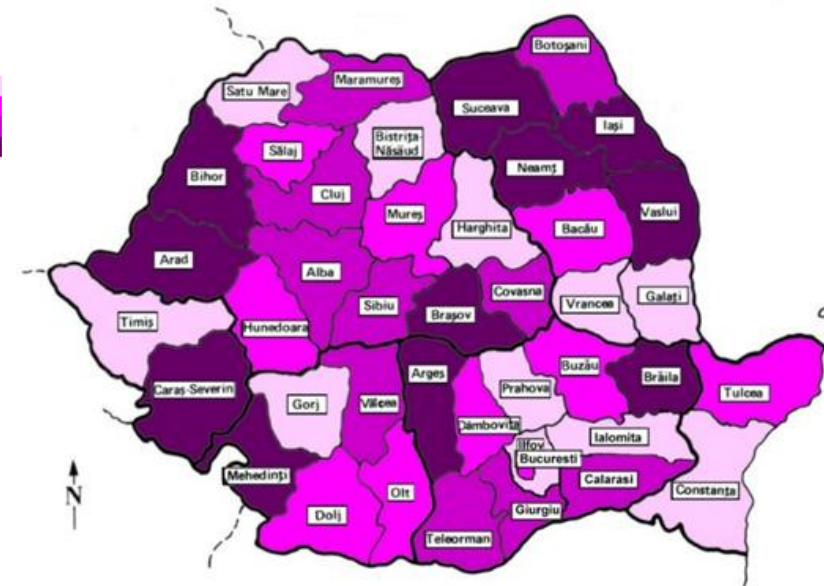
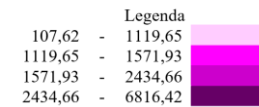
ÎN ROMÂNIA Conform studiului INS din 2019:

 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 zi.



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.



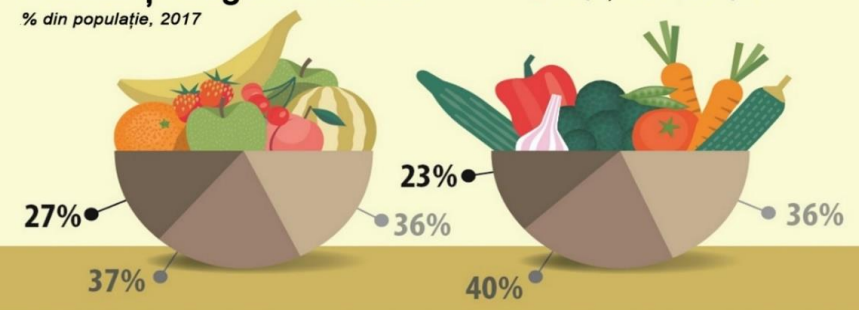
3 din 10 persoane consumă zilnic derivate cerealiere.



Consum zilnic de Fructe și Legume în EU

% din populație, 2017

● Mai rar decât zilnic  
● O dată pe zi  
● Cel puțin de două ori pe zi



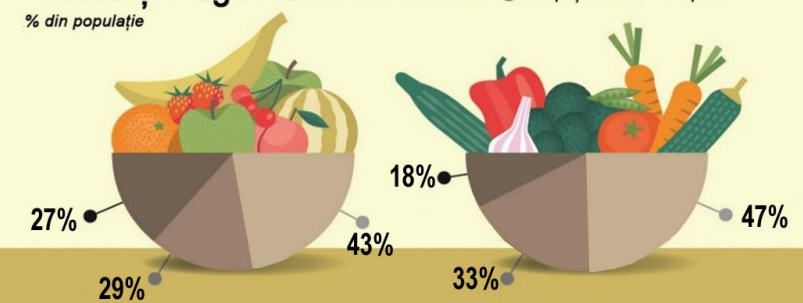
Note: Shares for vegetable consumption do not sum to 100% due to rounding.

ec.europa.eu/eurostat

Consum zilnic de Fructe și Legume în România

% din populație

● Mai rar decât zilnic  
● O dată pe zi  
● Cel puțin de două ori pe zi



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.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

SIGLA ȘI NUME DSP



ANUL INTERNAȚIONAL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

2021