

MESAJE IMPORTANTE PENTRU SĂNĂTATEA TA

- Bucură-te de beneficiile unui stil de viață sănătos: dietă sănătoasă și activitate fizică!
- Adoptă o alimentație diversificată, corespunzătoare stării tale de sănătate!
- Consumă zilnic cereale integrale!
- Adresează-te medicului de familie, medicului specialist sau nutriționistului pentru a primi sfaturi despre o alimentație sănătoasă!
- Sfătuiește și alte persoane să adopte o alimentație sănătoasă!

RISCURILE ALIMENTAȚIEI NESĂNĂTOASE

Alimentația nesănătoasă este unul din cei patru factori de risc comportamentali modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante¹.

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)¹.

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 la copii și adulți¹.



¹ 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)

¹ Mendis, Shanthi, et al. GLOBAL STATUS REPORT on noncommunicable diseases 2014. World Health Organization (2014).

¹ World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. (2010).

CAMPANIA NUTRIȚIE / ALIMENTAȚIE

ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI, 16 OCTOMBRIE 2022

Alimentația sănătoasă pentru toți Importanța consumului de cereale integrale

GRÂU
ORZ
OVĂZ
SECARĂ
MEI
HRIȘCĂ



BENEFICIILE CONSUMULUI DE CEREALE INTEGRALE

- Reprezintă o sursă bună de fibre.
- Contribuie la pierderea în greutate.
- Contribuie la menținerea unui nivel stabil al glicemiei și la reducerea cu până la 21% a riscului de diabet zaharat de tip 2.
- Contribuie la prevenirea bolii canceroase, în special a cancerului colorectal și cancerului de sân.
- Contribuie la prelungirea duratei vieții.
- Oferă organismului fibre alimentare, proteine, fier, zinc, vitamine B, vitamina E, mangan, seleniu, cupru, magneziu, fosfor. Aceste elemente nutritive ajută la menținerea unui organism sănătos și puternic.



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

