

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



PRINCIPALELE CAUZE ALE OBEZITĂȚII

ALIMENTE NERECOMANDATE

- Carne de porc, vită în exces
- Zahăr
- Băuturi răcoritoare sintetice, băuturi energizante
- Produse zaharoase preparate industrial cu coloranți, conservanți și arome sintetice (prăjituri, napolitane, jeleuri, bomboane, înghețată, snacks)
- Pâine alba
- Brânzeturi rafinate, brânză topită
- Margarină, grăsimi animale
- Alimente preparate industrial (sosuri, creme, paste)
- Mezeluri
- Iaurt pasteurizat cu arome, coloranți și conservanți sintetici
- Paste făinoase din făină albă, produse de patiserie
- Alimente semipreparate congelate
- Alimente conservate (termic sau cu ajutorul conservanților)
- Ulei rafinat
- Oțet sintetic

ALIMENTE RECOMANDATE

- Leguminoase (fasole, mazăre, soia, linte, năut), ouă, ciuperci, pește, pui
- Miere, fructe
- Apă, ceaiuri din plante
- Produse fără: coloranți, conservanți, făină albă, zahăr și arome sintetice
- Pâine graham, pâine integrală
- Brânză de vaci, telemea proaspătă, caș
- Uleiuri vegetale, unt și unt clarificat
- Legume și zarzavaturi proaspete sub formă de salate
- Pastă vegetală pregătită în casă
- Lapte acru, chefir, iaurt natural
- Orez, grâu, cereale măcinate integral (mămăligă, terci, turte)
- Alimente proaspete
- Ulei presat la rece
- Oțet natural din mere sau din vin, zeamă de lămâie

Gătiți alimentele păstrând cât mai multe substanțe nutritive!

- Folosiți metoda la abur!
- Folosiți puțină grăsime la gătit!
- Evitați arderea mâncării prin prăjire, grătar, cuptor! Conține toxine!

10 RECOMANDĂRI PRIVIND ALIMENTAȚIA COPILULUI SĂNĂTOS



1. Alimentele să fie variate și cât mai colorate. **JUMĂTATE** din farfurie să cuprindă vegetale (gătite sau crude) sau echivalentul unei supe de legume. **UN SFERT** din farfurie să cuprindă pâine, paste, orez, cereale și **UN SFERT** carne, pește, brânză, linte, mazăre etc. Așezați legumele primele pe farfurie.

2. Nu obligați copilul să mănânce tot din farfurie. Dacă mai dorește o porție, așteptați 5-10 minute și vedeți dacă mai dorește cu adevărat porție suplimentară.

3. Diametrul farfuriei pentru copii să fie de maximum 15 cm.

4. Creați un mediu plăcut, relaxat la masă, mâncați din farfurii, nu din ambalaje.

5. Sfătuiți copilul să mănânce încet, să mestece bine mâncarea.

6. Copiii să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderat-intensă pe zi.

7. Mâncarea nu este o metodă de educație. Nu recompensați copilul cu dulciuri.

8. Rutina micului dejun oferă copilului siguranță.

9. Televizorul, computerul nu au ce căuta la locul servirii mesei pentru că interferează cu senzația de sațietate. Copilul va sta maximum o oră pe zi în fața acestor aparate și ele nu se vor afla în camera copilului.

10. Alimentația părinților să fie un model pentru copii.

Masa să fie luată cât mai des în familie.

