

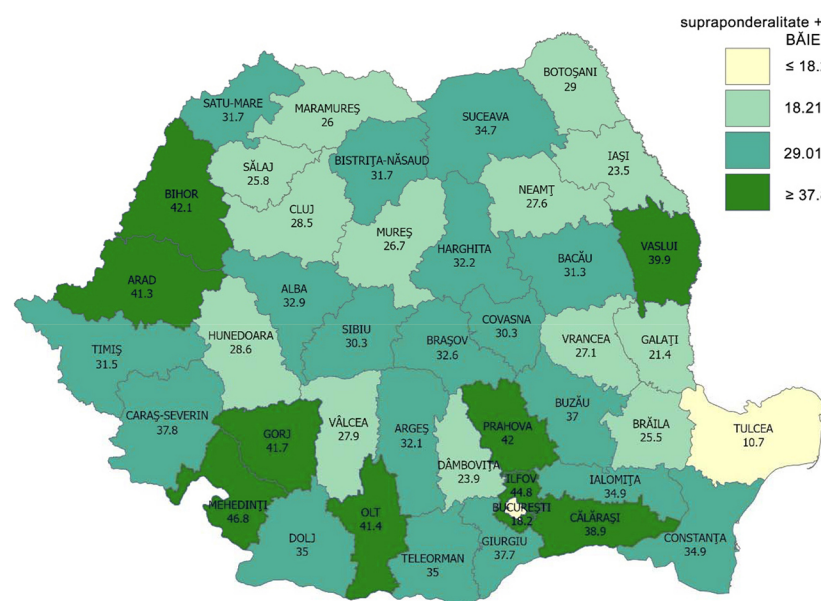
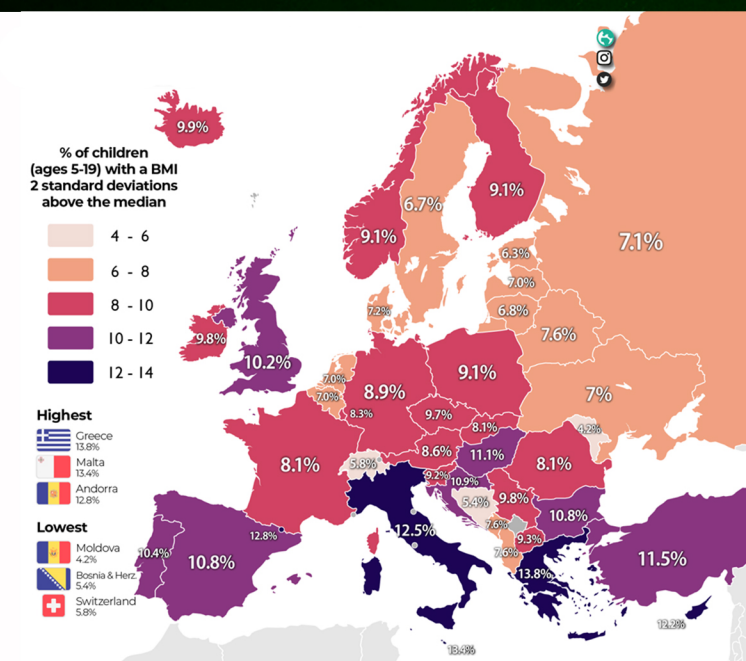
CAMPANIA "CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚ!"

Farfură colorată sănătoasă și bogată

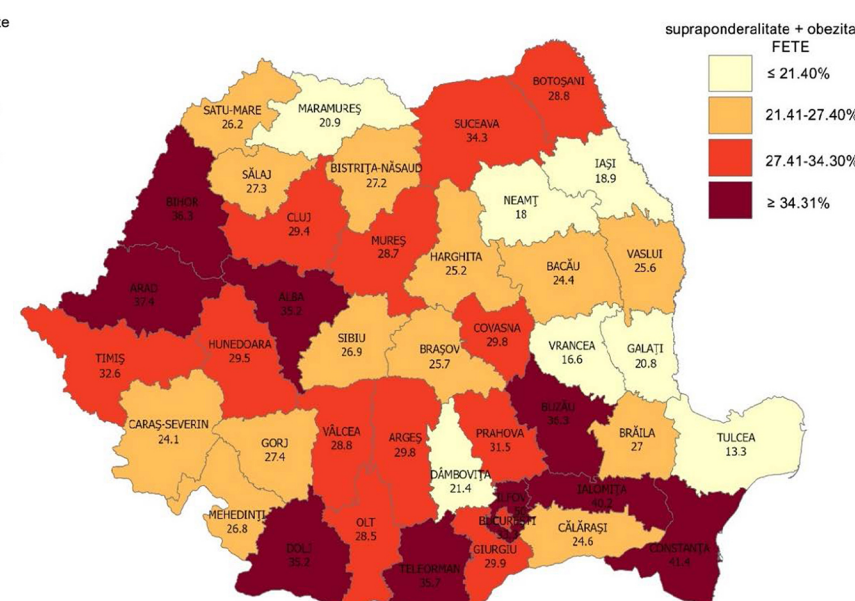
NOIEMBRIE 2023

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

REPREZENTARE ÎN EUROPA ȘI ROMÂNIA:

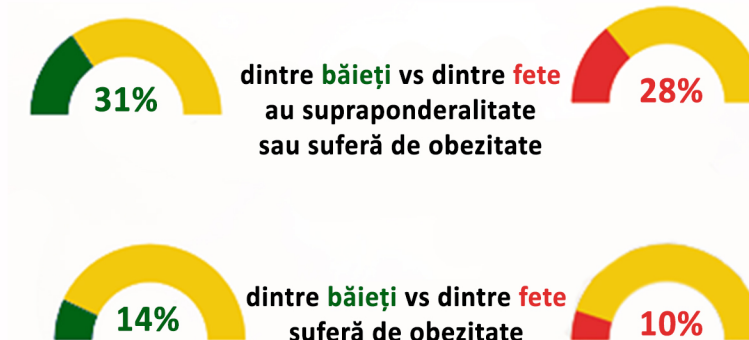


Prevalența obezității în rândul băieților participanți la studiul (COSI) – România, Raport național România 2020



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

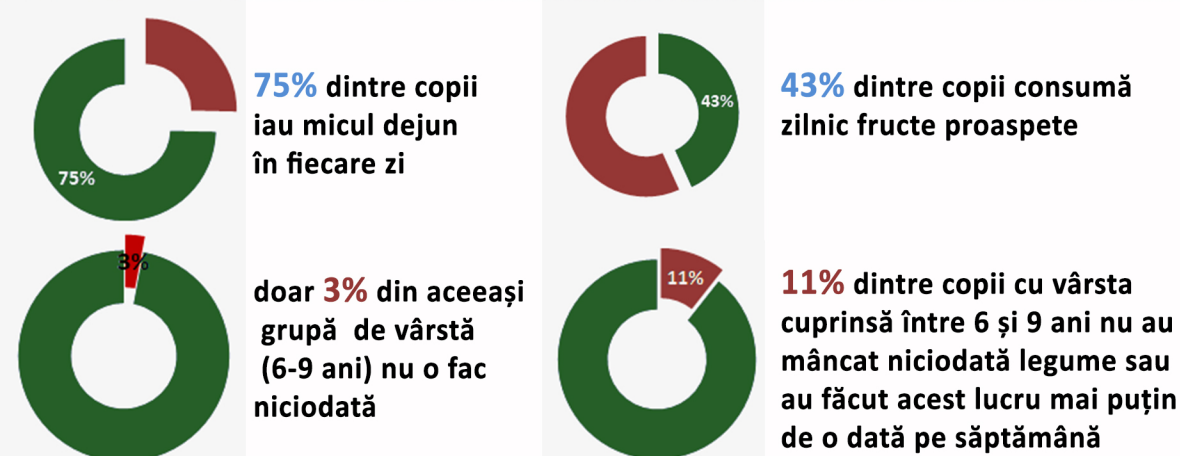
În Europa 1 din 3 copii sunt supraponderali sau obezi



REZULTATE STUDIU COSI

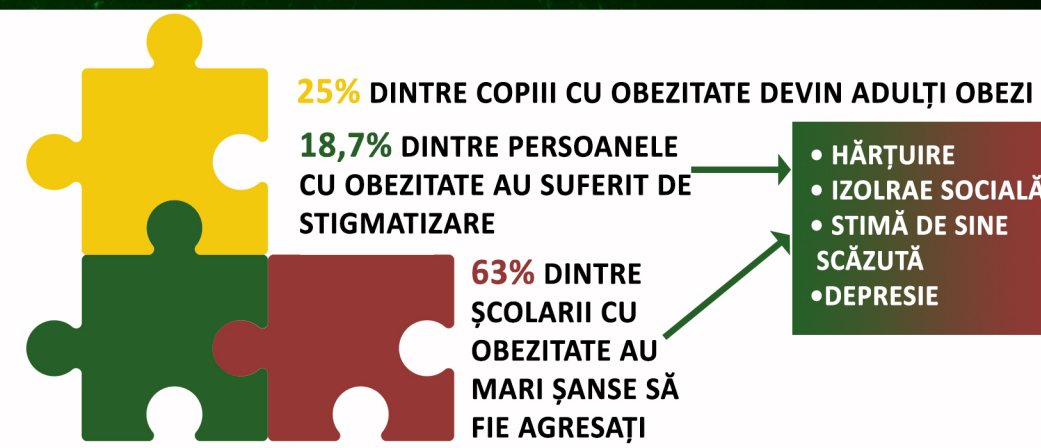
RISCURI PENTRU SĂNĂTATE

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

