



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3
Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010
web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro
Operator date cu caracter personal nr.34651

Campania de promovare a alimentației sănătoase și a activității fizice
„Fii activ, mănâncă sănătos!”
septembrie-octombrie 2025

În perioada septembrie- octombrie 2025 Direcția de Sănătate Publică a Județului Arad, prin compartimentul Evaluarea Stării de Sănătate și Promovare a Sănătății derulează campania de informare, educare și conștientizare având ca tema promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice.

Campania, intitulată „Fii activ, mănâncă sănătos!”, este o inițiativă strategică, bazată pe dovezi, concepută pentru a educa, implica și împuternici grupurile țintă pentru a face schimbări sustenabile ale stilului de viață.

Această campanie urmărește :

- creșterea nivelului de informare a copiilor, adolescenților și familiilor acestora privind efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice asupra sănătății.
- promovarea activității fizice la locul de muncă pentru angajații cu activitate de birou și promovarea activității fizice în rândul vârstnicilor.

Măsurile de educație pentru sănătate trebuie implementate pe tot parcursul vieții, debutul precoce al acestora, încă din copilărie, având potențialul de a duce la adoptarea de obiceiuri sănătoase pe termen lung și de a preveni adoptarea de comportamente la risc pentru sănătate. Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția mai multor boli cronice, inclusiv a obezității, atât la adulți, cât și la copii.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS): „Educația pentru sănătate în școli este o investiție strategică, care trebuie începută devreme pentru a construi o fundație solidă pentru o viață sănătoasă.” De aceea, recomandările OMS pentru copii și adolescenți sunt :

- Legumele și fructele trebuie consumate zilnic, cel puțin 400 g sau cinci porții, ceea ce reduce riscul de boli cronice netransmisibile și asigură un aport zilnic adecvat de fibre alimentare;
- Reducerea cantității totale de grăsimi la mai puțin de 30% din aportul total de energie ajută la prevenirea creșterii nesănătoase în greutate;
- Activitatea fizică moderată-viguroasă trebuie practică cel puțin 60 de minute, zilnic.

Atât la adulți, cât și la copii, aportul de zahăr adăugat ar trebui redus la mai puțin de 10% din aportul total de energie, deoarece excesul de calorii din alimente și băuturi bogate în zaharuri libere contribuie la creșterea nesănătoasă în greutate, care poate duce la supraponderalitate, obezitate, hipertensiune arterială și creșterea grăsimilor în sânge.

De asemenea, colectarea și analiza datelor din cadrul Inițiativei Europene de Supraveghere a Obezității în Copilărie (COSI) a OMS, efectuată în perioada 2022-2024, arată faptul că, supraponderalitatea și obezitatea în copilărie rămân o provocare importantă a sănătății publice în Regiunea Europeană a OMS. Astfel, la nivel european, aproape unul din trei copii de vârstă școlară este supraponderal și unul din opt suferă de obezitate. În România, media prevalenței supraponderalității la băieți și fete în rândul copiilor din ciclul primar (cu vârsta între 7-9 ani) este 28%, iar a obezității 12%.

În același timp, studiul internațional privind comportamentul de sănătate la copiii de vârstă școlară, HBSC (Health Behaviour in School Children) din 2023, reliefează faptul că, practicarea de activități fizice în rândul copiilor și adolescenților este deficitară, neajungând la durată, intensitatea și frecvența recomandată pentru a aduce beneficii stării de sănătate.

De aceea, ținând cont de toate aceste aspecte, și având în vedere preocupările crescânde legate de obezitatea infantilă, afecțiunile cronice legate de vârstă și riscurile pentru sănătate asociate cu inactivitatea fizică prelungită, această campanie va servi ca o intervenție oportună în vederea îmbunătățirii stării de sănătate a populației prin schimbarea comportamentului și educație preventivă pentru sănătate.

Este important să încurajăm copiii să facă alegeri alimentare mai sănătoase și să mențină un stil de viață activ pentru o stare bună de sănătate pe termen lung. Pentru a sprijini alegerile corecte este nevoie să conștientizăm că utilizarea metodelor și tehnicilor de marketing agresiv pentru produsele alimentare bogate în sare, grăsimi și zahăr are o influență negativă asupra tiparelor de consum, producând efecte negative privind consumul și afectând pe termen lung sănătatea.

De asemenea, punerea în aplicare a unor politici eficiente de creștere a nivelului de activitate fizică necesită un efort colectiv de coordonare a mai multor sectoare și autorități, precum și de implicare a tuturor părților interesate, rezultatele putând contribui la reducerea impactului inactivității fizice la nivel socio-economic, a numărului de decese prin boli netransmisibile și la îmbunătățirea stării de sănătate a populației.

Această campanie face apel la școli, familii, lucrători din domeniul sănătății, lideri comunitari și administrații locale să participe activ la răspândirea mesajului și la crearea unor medii de susținere care promovează rezultate mai bune în materie de sănătate.

Această inițiativă nu este doar despre conștientizare - este despre acțiune. Adaptând abordarea noastră la nevoile specifice ale copiilor, persoanelor în vârstă și celor cu un stil de viață sedentar, ne propunem să creăm obiceiuri pe tot parcursul vieții care pot preveni bolile, pot îmbunătăți bunăstarea mintală și pot crește calitatea vieții. Împreună putem crea un viitor în care fiecare copil se joacă, fiecare senior prosperă și fiecare persoană alege sănătatea !

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA



Întocmit, Dr. Avram Carmen-medic, compartimentul Evaluarea Stării de Sănătate și Promovare a Sănătății