



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

COMUNICAT DE PRESĂ

Campania „PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE”-noiembrie 2024

Nutriția este o parte esențială a sănătății și dezvoltării. Alimentația sănătoasă asigură creșterea, dezvoltarea individului și contribuie la prevenirea unor boli cronice netransmisibile. De aceea, sub sloganul „Alege inteligent, mănâncă sănătos!” dedicăm luna noiembrie campaniei naționale privind promovarea obiceiurilor alimentare și a principiilor unei alimentații sănătoase. Această inițiativă urmărește să răspundă preocupărilor întregii societăți referitoare la impactul pe care îl are alimentația supra sănătății și bunăstării individuale.

Scopul campaniei îl reprezintă informarea școlarilor și a părinților acestora despre beneficiile unui stil de viață sănătos care să prevină apariția obezității în rândul copiilor și ulterior, al adulților.

Bolile netransmisibile sunt boli cronice, rezultatul unei combinații de factori genetici, fiziologici, de mediu, dar și comportamentali. Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția hipertensiunii arteriale, a hiperglicemiei, a dislipidemiilor, a obezității¹, care sunt, la rândul lor, factori de risc pentru apariția principalelor boli netransmisibile precum: bolile cardiovasculare (de ex. infarctul miocardic acut, accidentul vascular cerebral), cancerele și diabetul zaharat. În România, numărul cazurilor noi de obezitate diagnosticată, înregistrate în anul 2020 la copii 0-19 ani, este de 6731 cu rata incidenței de 165,4‰000 loc., ceea ce reprezintă 18,9% din totalul cazurilor pe țară.

Adolescenții au nevoie de toți nutrienții pentru o creștere și dezvoltare normală, cât și pentru desfășurarea activităților zilnice: învățat, activitate fizică, joacă.

„Farfuria sănătoasă” trebuie să conțină: jumătate de farfurie: fructe și legume, un sfert de farfurie: carne, pește, ouă, brânză, leguminoase (mazăre, fasole, linte etc.), un sfert de farfurie cereale și paste integrale, cartofi. Consumul alimentelor sărate, grase și zaharoase, al alimentelor cu conținut scăzut de fibre sau conținut ridicat de zahăr ar trebui limitat.

Recomandări pentru menținerea unei alimentații echilibrate²:

- grăsimi saturate sub 10% din aportul energetic, restul înlocuite cu grăsimi polinesaturate;
- grăsimi trans – cât mai reduse, preferabil deloc din alimentele procesate și mai puțin de 1% din aportul energetic pentru cele naturale;
- maximum 5 g de sare/zi;
- 30 – 45 g fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume;
- 200 g fructe/zi (2 – 3 porții-standard);
- 200 g legume/zi (2 – 3 porții-standard);
- pește cel puțin de 2 ori/săptămână, din care o dată pește gras;

Părinții au un rol important în stabilirea, menținerea și încurajarea unor obiceiuri alimentare ale copiilor, care să prevină apariția unor boli cronice mai târziu, la vârsta adultă, precum: adoptarea unui program regulat al meselor, controlul conștient al porțiilor alimentare consumate, reducerea consumului de alimente procesate, concentrarea pe alimentele consumate și luarea mesei în familie, prepararea alimentelor în casă utilizând metode de gătit mai sănătoase precum și încurajarea practicării de activități fizice împreună.

De asemenea comunitatea are un rol deosebit de important, mai ales în ceea ce privește creșterea accesului la alimente sănătoase: puncte de vânzare legume și fructe proaspete ale producătorilor locali, sprijinirea producătorilor locali să își vândă produsele în comunitate, inițiative de sprijin social cu alimente proaspete pentru familiile nevoiaș.

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA



Întocmit, Dr. Avram Carmen-medic, compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

² https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii_ghiduri_recomandari_si_evidente_stintifice/ghiduri_si_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf