

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Pentru o zi reușită:

1 oră activitate fizică

Petreceți cât mai mult timp în aer liber. Practicați diferite sporturi.

maximum 2 ore petrecute în fața ecranului

Reduceți timpul petrecut în fața ecranelor (televizor, telefon, tabletă, calculator).



3 porții de lactate

1 cană cu lapte, 1/2 cană brânză de vaci semidegresată, 40 g brânză procesată (cașcaval, telemea)

3-4 porții de alimente proteice

1 ou, 30 g carne slabă, pui sau pește gătit, 1/4 cană fasole, mazăre, linte gătite, 15 g nuci sau semințe

4 pahare cu lichide

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri), ceai sau compot de fructe fără zahăr

4 porții de cereale integrale

1 felie pâine, 1/2 cană orez sau paste fierte, 1 cană cu fulgi de cereale



3 porții legume

1 mână de broccoli sau spanac, 3 linguri de legume gătite, 1 ardei, 1 morcov



2 porții fructe

1 porție: 1 măr, 1 banană, 1 pară, 1/2 cană zmeură sau cireșe, 1/2 pahar suc fructe fără zahăr, 5 fructe uscate (caise, curmale, smochine)

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

„Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Recomandări pentru o zi reușită



5 porții de legume
și fructe



4 pahare cu lichide
Bea apă, 4-5 pahare
(minimum 1,4 litri)



3 porții de alimente
bogate în calciu,
lapte, iaurt

2 ore maxim
petrecute
în fața
ecranului



1 oră
activitate
fizică



START!

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

“Fii activ! Mănâncă sănătos!”



Farfuria sănătoasă a copilului:

- jumătate legume și fructe;
- un sfert alimente de origine animală și leguminoase;
- un sfert cereale integrale.

Copiii au nevoie de cel puțin 60 DE MINUTE
PE ZI activități aerobe de intensitate
moderată până la intensă

și

Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități
fizice aerobe intense și activități fizice care
întăresc mușchii și oasele

Mențineți zi de zi un echilibru între aportul și
consumul de energie al copilului!

Recomandările OMS pentru o ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ pentru copii



Legumele și fructele trebuie consumate zilnic, cel puțin 400 g (5 porții)



Reducerea cantității totale de grăsimi sub 30% din aportul total de energie



Aportul de zahăr adăugat trebuie redus sub 10% din aportul total de energie



Obiceiurile bune încep acasă: faceți din micul dejun o rutină de familie!

Încurajați copiii să mănânce zilnic 3 porții de legume și 2 de fructe!



Oferiți copiilor apă pentru hidratare!



Implicați copiii în procurarea și pregătirea alimentelor! Cumpărați produse sănătoase și de sezon!

Discutați cu copiii despre impactul alimentelor asupra sănătății!



Evitați alimentele ultraprocesate, care conțin zahăr adăugat și exces de grăsimi și sare!

Înlocuiți gustările dulci cu fructe proaspete sau uscate!



Fiiți exemplul pentru copii! Mâncați sănătos!

Nu forțați copiii să mănânce! Cantitatea de alimente consumată la o masă variază în funcție de nivelul de activitate fizică, puseele de creștere, starea de dispoziție a copilului.

Recomandările OMS pentru ACTIVITATEA FIZICĂ pentru copii



Cel puțin 60 de MINUTE PE ZI activități aerobe de intensitate moderată până la intensă

Exemple: plimbat câinele, mers pe jos în ritm rapid, deplasare cu rolele, cu bicicleta, badminton, grădinărit.



Cel puțin 3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ activități fizice aerobe intense și activități fizice care întăresc mușchii și oasele

Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.).



Nu uitați:

- **Mișcare în fiecare zi!** Încurajați copiii să facă zilnic mișcare, cel puțin 60 de minute.
- **Opriti ecranele!** Limitați timpul petrecut pe ecran și încurajați jocul activ.
- **Fiți activi împreună!** Faceți din activitatea fizică o ocazie de a vă distra împreună.
- **Mișcarea e plăcere!** Ajutați-vă copilul să găsească activități fizice care îi fac plăcere.
- **Copiii activi sunt copii fericiți!** Mișcarea regulată susține sănătatea mintală, îmbunătățește starea de spirit și somnul.

Efecte pozitive ale alimentației sănătoase și ale activităților fizice la copii (OMS)

Îmbunătățirea sănătății generale a organismului.



Îmbunătățirea sănătății mintale (reducerea depresiei și a anxietății).



Îmbunătățirea memoriei, concentrării, atenției și a capacității de învățare.



Îmbunătățirea valorilor glucozei și ale grăsimilor în sânge.

Îmbunătățirea sănătății oaselor și mușchilor.

Îmbunătățirea sănătății prin reducerea masei de grăsime.



Îmbunătățirea calității somnului.



RECOMANDĂRI OMS PENTRU ACTIVITATE FIZICĂ LA ADULȚI PESTE 65 ANI

Cel puțin 150–300 minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pe săptămână

sau

cel puțin 75–150 minute de activitate fizică aerobă intensă pe săptămână

sau

săptămânal o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și intensă.



În cel puțin 2 zile pe săptămână activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată

și

în cel puțin 3 zile pe săptămână exerciții pentru echilibru și antrenament de forță de intensitate cel puțin moderată.



Adresați-vă medicului de familie sau medicului specialist pentru informații despre tipul activităților fizice recomandate!



TIPURILE DE ACTIVITATE FIZICĂ LA ADULȚI PESTE 65 ANI

ACTIVITATEA FIZICĂ MODERATĂ

- Exemple: mers în ritm rapid, dans, grădinărit, activități casnice, jocuri în echipă (inclusiv cu copiii), plimbatul animalelor domestice, curățenia în locuință, căratul cumpărăturilor.

ACTIVITATEA FIZICĂ VIGUROASĂ

- Exemple: alergat, urcatul unui deal, ciclism în ritm rapid, aerobic, înot, practicarea sporturilor (volei, fotbal etc.), dans energetic.



Activitatea fizică AEROBĂ

- Exemple: mers pe jos, alergare ușoară, mers pe bicicletă, înot, dans.

Activitatea de REZISTENȚĂ/ ÎNTĂRIRE MUSCULARĂ

- Exemple: căratul cumpărăturilor, lucrul în grădină, ridicarea copiilor în brațe, urcarea scărilor, utilizarea echipamentelor de exerciții fizice.

Exercițiile de FLEXIBILITATE

- Exemple: mers pe loc, rotații ale umerilor, gâtului și trunchiului, ridicări lente de genunchi și brațe.

Exercițiile de MENȚINERE A ECHILIBRULUI

- Exemple: stat într-un picior, mers pe vârfuri sau călcâie, mers în echilibru.

