

Alimentația sănătoasă și activitatea fizică regulată asigură creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului și contribuie la prevenirea supraponderalității și obezității.

RecomandăriOMS privind alimentația sănătoasă (1):

- 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.

RecomandăriOMS privind activitatea fizică la copii și adolescenți(1):

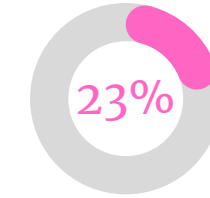
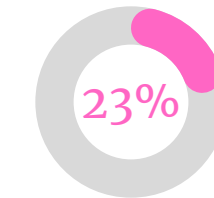
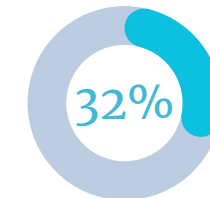
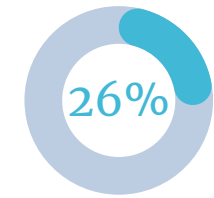
- Cel puțin 60 minute/zi activitate fizică moderată, în special aerobă
- Cel puțin 3 zile/săptămână activitate fizică viguroasă
- Reducerea timpului petrecut în fața ecranelor.

7-9 ani

SUPRAPONDERALITATE⁽²⁾

În Regiunea Europeană

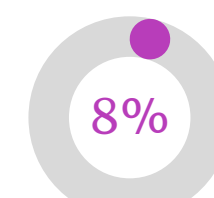
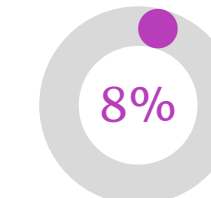
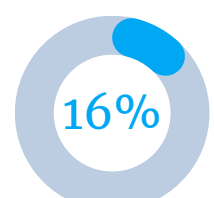
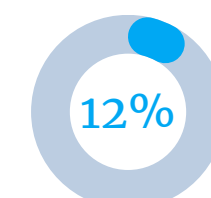
În România



OBEZITATE⁽²⁾

În Regiunea Europeană

România



11-15 ani

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Prevalența consumului zilnic a unor alimente (3)

La nivel mondial



2 din 5 băieți și fete consumă **fructe**

În România



băieți și fete consumă **legume**

Dulciuri (inclusiv ciocolată)

3 din 10 fete



2 din 10 băieți



5 din 10 fete



3 din 10 băieți



Consumul zilnic al micului dejun în timpul săptămânii



11-15 ani

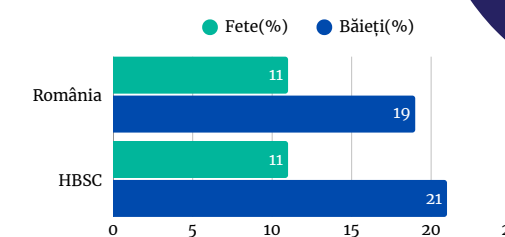
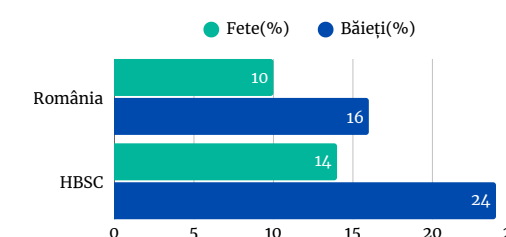
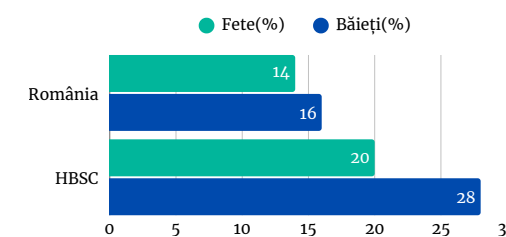
ACTIVITATE FIZICĂ

11 ani

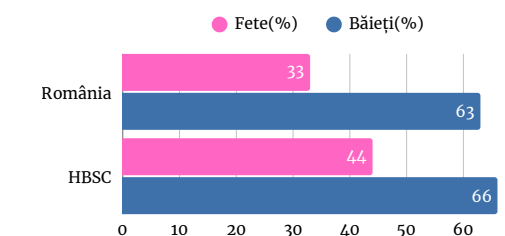
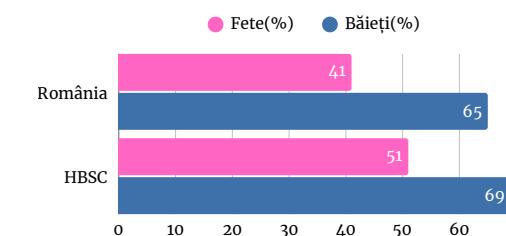
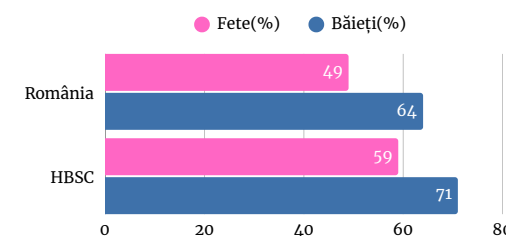
13 ani

15 ani

Activitate fizică MODERATĂ cel puțin 60 de minute pe zi (3)



Activitate fizică VIGUROASĂ de cel puțin 3 ori pe săptămână 2022 (3)



HBSC= studiul "Health Behaviour in School-aged Children"

Surse:
1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>,
2. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/brief-review-of-results-from-round-6-of-cosi-2022-2024>,
3. <https://data-browser.hbsc.org>