

## 12 PAȘI PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

1. Consumați o varietate de alimente, mai mult de origine vegetală decât animală.
2. Consumați cereale integrale, pâine, paste, orez sau cartofi de mai multe ori pe zi.
3. Consumați o varietate de legume și fructe, de preferință proaspete și locale, de mai multe ori pe zi (cel puțin 400g pe zi).
4. Mențineți greutatea corporală între limitele normale recomandate (IMC între 18,5-25) practicând activitate fizică moderată până la viguroasă, de preferință zilnic.
5. Controlați aportul de grăsimi și înlocuiți majoritatea grăsimilor saturate cu grăsimi nesaturate
6. Înlocuiți carnea grasă și produsele din carne cu leguminoase (fasole, linte etc.), pește, pasăre sau carne slabă.
7. Utilizați lapte și produse lactate (chefir, lapte acru, iaurt și brânză) care au un conținut scăzut de grăsimi și sare.
8. Alegeți alimente care au un conținut scăzut de zahăr și consumați zaharuri libere cu moderație, limitând frecvența aportului de băuturilor dulci și dulciuri rafinate
9. Alegeți o alimentație săracă în sare. Consumul total de sare nu trebuie să depășească o linguriță (5 g) pe zi, inclusiv sarea din pâine și cea din alimente procesate și conservate cu sare.
10. OMS nu stabilește limite speciale pentru consumul de alcool, deoarece dovezile științifice arată că soluția ideală pentru sănătate este să nu bei deloc, prin urmare mai puțin este mai bine.
11. Pregătiți mâncarea într-un mod sigur și igienic. Gătiți la abur, coaceți sau fierbeți pentru a reduce cantitatea de grăsime adăugată.
12. Promovați alăptarea exclusivă la sân până la vârsta de 6 luni și diversificarea alimentației începând cu vârsta de aproximativ 6 luni. Promovați continuarea alăptării la sân în primii 2 ani de viață.

<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

**MÂNCAREA SĂ FIE MEDICAMENTUL TĂU,  
MEDICAMENTUL TĂU SĂ FIE HRANA TA!**

*Hipocrate*

## RECOMANDĂRI PENTRU O ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ

### FARFURIA IDEALĂ

Folosiți uleiuri sănătoase (precum cele de măsline și rapiță) pentru gătit, la salate și la masă. Limitați consumul de unt și evitați grăsimile trans.

Beți apă, ceai sau cafea (slab sau deloc îndulcită). Limitați consumul de lactate la 1-2 porții pe zi și de suc (1 pahar mic pe zi). Evitați băuturile îndulcite.

Cu cât mai multe și variate legume, cu atât mai bine. Cartofii nu intră aici, mai ales cei prăjiți.

Măncați cereale integrale variate (precum pâine din grâu integral, paste din cereale integrale și orez brun). Limitați cerealele rafinate (precum orezul alb și pâinea albă)

Măncați fructe de toate culorile.

Alegeți peștele, carnea de pasăre, fasolea și nucile; limitați consumul de carne roșie și cașcaval; evitați șunca, gustările reci și alte preparate din carne procesată.

**Fiți activ !**  
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

Sursa: [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/whole-grain-dietary-recommendations-4\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/whole-grain-dietary-recommendations-4_en)

## „Instrumente de implementare a activităților pentru o alimentație sănătoasă”

2016 **GHID DE PREVENȚIE**  
Introducere Metodologie 1

2016 **GHID DE PREVENȚIE**  
Intervensiile preventive adresate stării de viață  
Alimentație • Activitatea fizică 1

2016 **GHID DE PREVENȚIE**  
Intervensiile preventive adresate stării de viață  
Alimentație • Activitatea fizică 2

GHID DE INTERVENȚIE pentru ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ACTIVITATE FIZICĂ ÎN GRĂDINITE ȘI ȘCOLI

Sursa: <https://insp.gov.ro/sites/1/rezultate>  
[https://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/themes/PressBlue/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bic%20%C4%83n%C4%83toas%C4%83to%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AFn%20gr%C4%83din%C8%9Bic%20%C8%99i%20%C8%99i%20%C8%99i%20%C8%99i.pdf](https://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/themes/PressBlue/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bic%20%C4%83n%C4%83toas%C4%83to%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AFn%20gr%C4%83din%C8%9Bic%20%C8%99i%20%C8%99i%20%C8%99i%20%C8%99i%20%C8%99i.pdf)  
[https://cnsmf.ro/ghidprevenitie/GhidPrevenitie\\_Vol1.pdf](https://cnsmf.ro/ghidprevenitie/GhidPrevenitie_Vol1.pdf)  
[https://cnsmf.ro/ghidprevenitie/GhidPrevenitie\\_Vol2.pdf](https://cnsmf.ro/ghidprevenitie/GhidPrevenitie_Vol2.pdf)

# CAMPANIA NUTRIȚIE / ALIMENTAȚIE

## ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

16 OCTOMBRIE 2022

Alimentație sănătoasă pentru toți  
Importanța consumului de cereale integrale

### 6 Beneficii semnificative pentru sănătate ale consumului de cereale integrale

1. Cerealele integrale conțin fibre
2. Cerealele integrale pot ajuta la pierderea în greutate
3. Cerealele integrale reduc riscul de boli de inimă și accident vascular cerebral



4. Cerealele integrale ajută la controlul nivelului glicemiei, (zahărului din sânge)
5. Cerealele integrale pot reduce riscurile de cancer
6. Cerealele integrale te pot ajuta să trăiești mai mult

Cerealele integrale sunt mai mult decât fibre, conțin și alte  
substanțe benefice organismului



### Mesaje importante pentru sănătatea ta

- Bucură-te de beneficiile unui stil de viață sănătos: dietă sănătoasă și activitate fizică!
- Adoptă o alimentație diversificată, corespunzătoare stării tale de sănătate!
- Consumă zilnic cereale integrale!
- Adresează-te medicului de familie, medicului specialist sau nutriționistului pentru a primi sfaturi despre o alimentație sănătoasă!
- Sfătuiește și alte persoane să adopte o alimentație sănătoasă!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE  
ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE  
DE PUBLICĂ BIHOR

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

## MESAJE IMPORTANTE PENTRU SĂNĂTATEA TA

- Bucură-te de beneficiile unui stil de viață sănătos: dietă sănătoasă și activitate fizică!
- Adoptă o alimentație diversificată, corespunzătoare stării tale de sănătate!
- Consumă zilnic cereale integrale!
- Adresează-te medicului de familie, medicului specialist sau nutriționistului pentru a primi sfaturi despre o alimentație sănătoasă!
- Sfătuiește și alte persoane să adopte o alimentație sănătoasă!

## RISCURILE ALIMENTAȚIEI NESĂNĂTOASE

Alimentația nesănătoasă este unul din cei patru factori de risc comportamentali modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante<sup>1</sup>.

Alimentația nesănătoasă combinată cu inactivitatea fizică crește semnificativ riscul de boli cronice netransmisibile la adulți: în special boli cardiovasculare (BCV), cancer, hipertensiune arterială (HTA), obezitate și diabet zaharat de tip 2 (DZ2)<sup>1</sup>.

Alimentația nesănătoasă generează obezitate la copii, cu consecințe importante asupra sănătății fizice și mintale a copiilor și reprezintă un risc semnificativ de multiplicare a bolilor cronice la copii și adulți<sup>1</sup>.



<sup>1</sup> Smoking, nutrition, alcohol, physical activity (SNAP): A population health guide to behavioural risk factors in general practice. 2nd ed. Melbourne: The Royal Australian College of General Practitioners (2015)

<sup>1</sup> Mendis, Shanthi, et al. GLOBAL STATUS REPORT on noncommunicable diseases 2014. World Health Organization (2014).

<sup>1</sup> World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. (2010).

## CAMPANIA NUTRIȚIE / ALIMENTAȚIE ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

16 OCTOMBRIE 2022

Alimentația sănătoasă pentru toți  
Importanța consumului de cereale integrale

GRÂU  
ORZ  
OVĂZ  
SECARĂ  
MEI  
HRIȘCĂ



## BENEFICIILE CONSUMULUI DE CEREALE INTEGRALE

- Reprezintă o sursă bună de fibre.
- Contribuie la pierderea în greutate.
- Contribuie la menținerea unui nivel stabil al glicemiei și la reducerea cu până la 21% a riscului de diabet zaharat de tip 2.
- Contribuie la prevenirea bolii canceroase, în special a cancerului colorectal și cancerului de sân.
- Contribuie la prelungirea duratei vieții.
- Oferă organismului fibre alimentare, proteine, fier, zinc, vitamine B, vitamina E, mangan, seleniu, cupru, magneziu, fosfor. Aceste elemente nutritive ajută la menținerea unui organism sănătos și puternic.



**Alimentația sănătoasă pentru toți**

**Importanța consumului de cereale integrale**

**Mortalitatea atribuită dietei sărace în cereale integrale în EU**



Mortalitatea atribuită dietei sărace în cereale integrale în România în 2019 a fost de **67** la 100000 de locuitori.

(Sursa: datele sunt bazate pe studiul privind povara globală a bolilor (2019) rezultate <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbds-2019-spainmalinc0091784130a155b5b5d50cf70ab6d25d>)

**Ani de viață ajustați cu incapacitatea (DALY)/100 000 atribuibile unei diete sărace în cereale integrale în statele membre ale UE**



Ani de viață ajustați în funcție de handicap (DALY) care pot fi atribuite unei diete sărace în cereale integrale în România în 2019 a fost de **1196** la 100000 de locuitori.

(Sursa: datele se bazează pe studiul Global Burden of Disease Study (2019) <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbds-2019-spainmalinc0091784130a155b5b5d50cf70ab6d25d>)

**Mortalitatea atribuită prin bolile cardiovasculare în EU**



Mortalitatea atribuită bolilor cardiovasculare în România în 2019 a fost de **782** la 100000 de locuitori.

(Sursa: Datele se bazează pe studiul privind povara globală a bolilor (2019) rezultate <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbds-2019-spainmalinc0091784130a155b5b5d50cf70ab6d25d>)

**În EUROPA conform OMS, în 2022:**



**peste 50% dintre persoane sunt supraponderale sau obeze**

**În ROMÂNIA conform studiului INS din 2019:**



**peste 48% dintre persoane erau supraponderale sau obeze**

**Distribuția prevalenței obezității în România, pe județe și quartile în anul 2020:**

Distribuția prevalenței obezității pe județe, în anul 2020 (la 100.000 de locuitori)



(Sursa: CNSIS - INSP)

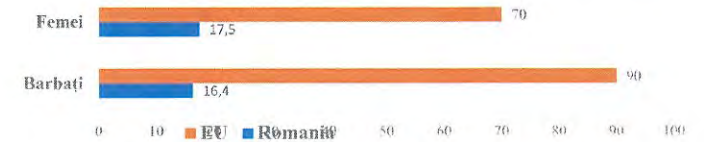
**Distribuția mortalității prin bolile cardiovasculare, la 100000 locuitori în România, pe județe și quartile în anul 2020:**

Mortalitatea standardizată prin boli ale aparatului circulator pe județe, în anul 2020 (la 100.000 locuitori)



(Sursa: CNSIS - INSP)

**Aportul de în cereale integrale în EU și România, niveluri comparative (grame)**



**1 porție de cereale integrale:**

- 1 felie (40 g) de pâine din cereale integrale
- 2/3 (30g) cană de cereale integrale
- 3-4 biscuiți sărați din făină integrală
- ½ de cană (75-120 g) de orez fiert, ovăz, de paste de făină integral sau terci fiert
- ¼ cană (30g) muesli
- 1 brișă mica (35g)

**Rezultate studiu INSP 2022:**

**peste 62% dintre persoane sunt supraponderale sau obeze**

**peste 58% dintre persoane consideră că au o alimentație sănătoasă**

**peste 62% dintre persoane preferă cerealele integrale**

**peste 55% dintre persoane consumă mai puțin de 3 porții de cereale integrale pe zi**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR