



**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ ARGES**  
**COMPARTIMENT EVALUARE SI PROMOVAREA SANATATII**  
Str. Exercițiu nr. 39 bis, Pitești  
Tel.(0040)-248-22.40.15 Fax:(0040)-248-21.64.84



## COMUNICAT DE PRESA

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

În perioada septembrie-octombrie 2025 la nivel național se derulează campania de informare, educare, comunicare 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.

Acestă 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;