

ANALIZA DE SITUAȚIE

I. Cadrul normativ național și internațional aplicabil obezității

Supraponderea și obezitatea reprezintă al cincilea factor de risc pentru mortalitatea generală. Cel puțin 2,8 milioane de adulți decedează în fiecare an ca urmare a faptului că sunt supraponderali sau obezi. [\[1\]](#)

În anul 2011 a fost adoptat Planul de Acțiune pentru implementarea Strategiei

[>>> mai mult](#)

ALIMENTATIA SANATOASA

Cele 6 grupe ale piramidei alimentelor sunt:

1. **Cereale si produse din cereale:** paine integrala, fulgi din cereale.
2. **Legume:** in special cele portocalii si cu frunze verzi: morcovi, rosii, salata, varza, etc.
3. **Fructe:** de preferat in stare proaspata.
4. **Lapte degresat si derivate:** iaurt, sana, branza de vaci.
5. **Carne slaba:** pui, peste.
6. **Grasimi si dulciuri:** uleiuri vegetale, preparate din fructe.

Sa consumam zilnic preparate din fiecare grupa, in cantitatea indicata de piramida. Sa nu uitam de micul dejun! Micul dejun creste performantele scolare si cele fizice.

1. *Recomandari generale:* [>>> mai mult](#)