

PROMOVAREA ALIMENTATIEI SANATOASE SI A MISCARII FIZICE

1.Tema campaniei:

- Conștientizarea copiilor, preadolescenților și familiilor acestora privind efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice regulate asupra sănătății.
- Promovarea activității fizice la locul de muncă pentru angajații cu activitate de birou.
- Promovarea activității fizice în rândul adulților peste 65 de ani.

2.Grupul/grupurile țintă:

- Copii și preadolescenți 7-15 ani
- Grupuri țintă secundare:
 - familiile copiilor și preadolescenților de 7-15 ani
 - angajații cu activitate de birou
 - adulți peste 65 de ani

3.Scopul campaniei

Informarea grupurilor țintă despre îmbunătățirea stării de sănătate prin adoptarea unei alimentații sănătoase și practicarea activităților fizice în mod regulat

4.Obiectivele campaniei

- Creșterea nivelului de conștientizare al copiilor, preadolescenților, precum și al aparținătorilor lor cu privire la riscurile pentru sănătate ale unei alimentații necorespunzătoare și ale sedentarismului
- Creșterea numărului de persoane informate despre efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice asupra stării de sănătate
- Creșterea numărului de persoane informate despre calitatea și cantitatea alimentelor și despre nivelurile minime de activitate fizică recomandate de specialiști în funcție de vârstă

5.Perioada de derulare a campaniei: septembrie-octombrie

6.Sloganul campaniei : „Fii activ! Mănâncă sănătos!”

7.Mesajele principale ale campaniei

- Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei!
- Mănâncă zilnic 5 porții de legume și fructe!
- Când ți-e sete, bea apă!
- Redu timpul petrecut în fața ecranelor!
- O oră de activitate fizică zilnic este cheia forței tale!
- Petrece mai mult timp în aer liber!