

## „Fii activ! Mănâncă sănătos!”

Publicat la: 24 septembrie 2025



□ Sub deviza „Fii activ! Mănâncă sănătos!”, Direcția de Sănătate Publică Bacău, în parteneriat cu Școala Gimnazială nr.1 Bârsănești și Primăria Bârsănești-Compartimentul Asistență Medicală Comunitară a organizat miercuri 24 septembrie 2025 o serie de acțiuni dedicate promovării unei alimentații echilibrate și a mișcării zilnice, elemente esențiale pentru menținerea sănătății.□

□ Activitatea s-a desfășurat la Centrul de Tineret Bârsănești, unde au fost invitați elevii claselor V-VIII. În discuții interactive, copiii au beneficiat de informații despre obiceiurile alimentare sănătoase, importanța activității fizice precum și recomandări practice pentru o viață activă.

□ Prezentarea a evidențiat o imagine de ansamblu asupra stării lor de sănătate și au constituit un prilej de conștientizare a riscurilor generate de un stil de viață dezechilibrat.

#DSPBacău #ȘcoalaGimnazială1 #PrimăriaBârsănești  
#Viataactiva #Sănătate #Educație



**OBEZITATEA LA COPIL**

**Alcoolul un altfel de drog?**

**DSP**

**DSP**

**DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ BACĂU**  
Promovarea Sănătății

**DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ BACĂU**  
Promovarea Sănătății

Asociația pentru Protecția Copilului Bacău

**RECOMANDĂRI PRACTICE PENTRU O ZI MĂI ACTIVĂ**

1. **Deplasați-vă zilnic** în timpul săptămânii. Dacă este posibil, mergeți pe jos sau cu bicicleta la școală și la muncă.
2. **Faceți activități fizice zilnic** în timpul săptămânii. Dacă este posibil, mergeți pe jos sau cu bicicleta la școală și la muncă.
3. **Limitați timpul de ecran** de 2 sau mai puțin ore zilnic în timpul săptămânii.
4. **Faceți activități fizice zilnic** în timpul săptămânii. Dacă este posibil, mergeți pe jos sau cu bicicleta la școală și la muncă.
5. **Adoptați o dietă sănătoasă** și activă în timpul săptămânii.

**Mănâncă sănătos și crești mare și frumos!**