



Începe din timp.
Apa este cea mai bună băutură
pentru copii.

SUPRAGREUTATEA ȘI OBEZITATEA
SUNT ÎN CREȘTERE ÎN EUROPA.

60%

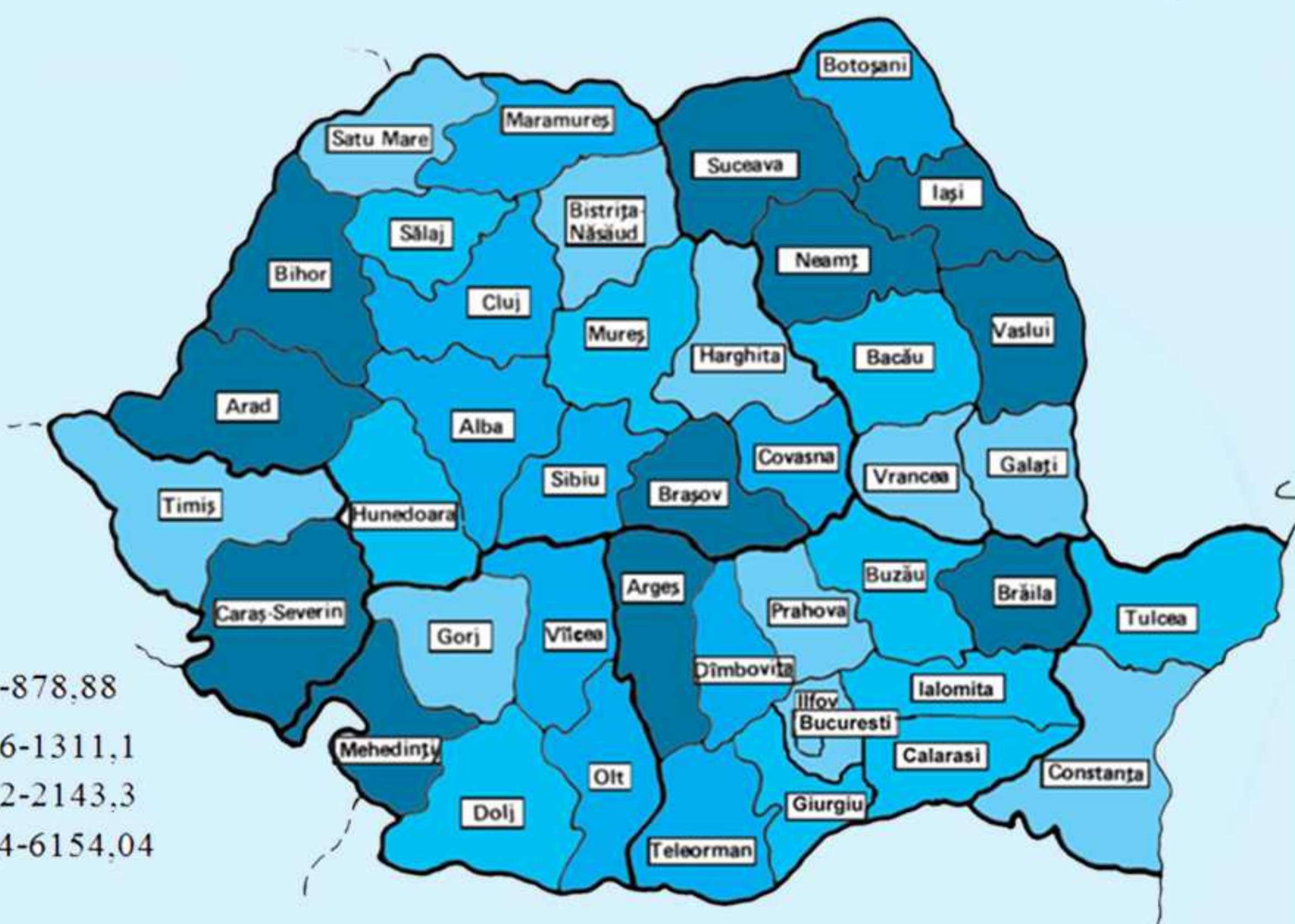
sunt supraponderali
sau obezi
actualmente.

OMS prevede că acest
procent poate ajunge la

90%

în unele țări până în 2030.

Obezitate în România, 2014 : 9,7% femei, 9,1% bărbați



Nr. cazuri obezitate/100000 locuitori, 2016 (INSP)

PREVENȚIA ESTE CHEIA
ȘI ÎNCEPE DIN COPILĂRIE.

O DOZĂ DE BĂUTURI RĂCORITOARE
CONȚINE O CANTITATE DUBLĂ
DE ZAHĂR FAȚĂ DE
APORTUL ZILNIC
RECOMANDAT.

Aportul de apă
este sub standardele
Autorității Europene de
Siguranța Alimentelor în cazul

a peste
20%

dintre copii și adolescenți.

CUM POȚI BEA SUFICIENTĂ APĂ ?



1. Începe și termină ziua
cu un pahar cu apă și
bea apă în pauze.



2. Bea în timpul zilei
înainte să îți fie sete.



3. Apa poate fi distractivă.
Pentru a-i da gust mai
bun, adaugă suc de
lămâie, felii de
portocală, frunze de
mentă sau încearcă
apă carbogazoasă.



4. Păstrează apa la
îndemână: în ghiozdan,
poșetă. geanta cu
echipament sportiv,
pe noptieră, în
bucătărie, pe birou.



5. Bei suficientă apă?
Uită-te la culoarea
urinei. Dacă este
deschisă sau de
culoarea paiului
ești bine hidratat.

EASO

European Association for the Study of Obesity

EASO Secretariat
Level 2 - 8 Waldegrave Road - Teddington
Middlesex TW11 8GT - UK

Email: enquiries@easo.org
Reception Tel: +44 (0) 20 3751 7967

www.easo.org