



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



alifat



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TIRGU MUREȘ



Proiectul RO19.04: „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România”

„Cresterea accesului la servicii de preventie medicala primara pentru copiii si adolescentii din Romania. Alimentatia sanatoasa si activitatea fizica in randul copiilor si adolescentilor din Romania-Proiect finantat din fonduri acordate de catre Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru crestere economica si dezvoltare sustenabila in Romania si cofinantat de Ministerul Sanatatii din Romania.”

Sarea in exces afecteaza grav sanatatea copiilor

Studii facute recent arata ca majoritatea copiilor consuma zilnic o cantitate cu cel putin 50% mai mare de sare decat cea recomandata. Si asta se datoreaza in mare parte consumului exagerat de mancare procesata, care contine sare in exces.

Una dintre cele mai periculoase consecinte ale consumului excesiv de sare este cresterea tensiunii care, pe termen lung, duce la accidente vasculare si la atacuri de cord.

Majoritatea copiilor consuma zilnic o cantitate cu cel putin 50% mai mare de sare decat cea recomandata

Cercetatorii preocupati de efectele sarii asupra sanatatii au calculat cantitatea de sare pe care o contine un meniu obisnuit, preferat de majoritatea copiilor din zilele noastre.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Meniul incepe cu un bol cu cereale la micul dejun, urmat de o briosa ca gustare de dimineata. Pranzul include un sandvis cu sunca si branza, un pachet de chips-uri, un snack cu biscuit si branza insumand un continut de sare de aproximativ 3,7 grame. Cina include crochete de cartofi, nuggets de pui, fasole si ketchup. Toate aceste alimente, pe care multi copii le consuma de-a lungul unei zile, au un continut de sare de sare intre **9,3 si 9,6 grame**, in conditiile in care cantitatea de sare recomandata in alimentatia unui copil cu varsta intre 7 si 10 ani este de **maxim 5 grame**.

9,6 grame de sare inseamna practic un consum dublu de sare intr-o singura zi!

Cata sare poate consuma un copil zilnic?

Cantitatea maxima de sare pe care ar trebui sa o consume copiii variaza de la sub 1 gram (la bebelusii pana in 6 luni) pana la maxim 6 grame la copiii cu varsta peste 11 ani.

Iata un grafic de care ar trebui sa tineti cont atunci cand pregatiti meniul copiilor:

Varsta	Cantitatea maxima de sare permisa pe zi
0-6 luni	sub 1 gram
6-12 luni	1 gram
1-3 ani	2 grame
4-6 ani	3 grame
7-10 ani	5 grame
11 ani (si peste)	6 grame

Daca parintii ar tine cont de acest lucru, numarul celor care sufera de boli de inima la maturitate ar scadea simtitor, avertizeaza specialistii.

De multe ori insa, ignoranta parintilor este combinata cu faptul ca multe produse contin o cantitate mare de sare, desi, la prima vedere, nu pare sa fie asa.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Spre exemplu, cerealele si toate produsele de patiserie, chiar daca sunt dulci, contin adesea cantitati insemnate de sare.

Pe lista alimentelor cu care nu ar trebui sa ne hranim copiii zilnic figureaza in primul rand mancarurile din carne procesata (precum sunca sau salamurile), painea, cerealele, branza, sosul de tomate.

De asemenea, specialistii ne sfatuiesc sa renuntam la solnita in timpul mesei. Daca unele mancaruri ni se par mai putin sarate nu ar trebui sa adaugam imediat sare, ci sa tinem cont de faptul ca gustul se adapteaza foarte usor.

Concluzia studiilor referitoare la consumul de sare in alimentatia copiilor avertizeaza parintii ca ar trebui sa fie mai precauti in ceea ce priveste meniul zilnic al copiilor lor.