**Tinerii și alimentația. Cine vor implementa acțiuni de promovare a alimentației sănătoase pentru preadolescenți și adolescenți?**

*Chișinău, 16 martie 2021*

60 de promotori în sănătate au discutat despre acțiunile de promovare a alimentației sănătoase pentru preadolescenții și adolescenții din rețeaua de școli care promovează sănătatea. Discuțiile au avut loc la Atelierul pentru implementarea acțiunilor de promovare a alimentației sănătoase, susținut în cadrul activităților de extindere a campaniilor de informare privind reducerea consumului în exces a sării și grăsimilor trans - [Redu sarea în mâncare](https://prosanatate.md/sare/) și [Alege ce mănânci!](https://alege.prosanatate.md/) – susținute de proiectul moldo-elvețian „Viață sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”.

Alimentația nesănătoasă este al doilea factor de risc comportamental pentru sănătatea femeilor și al treilea pentru sănătatea bărbaților. Mâncarea nesănătoasă contribuie la dezvoltarea bolilor netransmisibile (BNT - care nu se transmit prin viruși sau bacterii), ceea ce cauzează îmbolnăviri și decese, inclusiv la tineri și copii. Potrivit datelor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), fiecare a patra persoană din țara noastră decedează prematur din cauza BNT. **Cunoașterea factorilor de risc comportamentali poate reduce cu 50 % îmbolnăvirile și decesele cauzate de BNT**. Din aceste considerente, nevoia de a promova alimentația sănătoasă în școli este o activitate care poate educa generații sănătoase, a argumentat la deschiderea atelierului Lilia Onea, specialista în comunicare a proiectului „Viață sănătoasă”,

**Deprinderile alimentare se învață în familie, grădiniță, școală și societate** a subliniat Galina Leșco, șefa Centrului de resurse la nivel național în servicii de sănătate prietenoase tinerilor NEOVITA, vorbind despre cum pot fi influențate obișnuințele preadolescenților și adolescenților. Experta a prezentat datele din [studiul privind sănătatea și bunăstarea adolescenților](https://bit.ly/2ZSHzUK) (HBSC, Moldova 2018), publicat  de Biroul Regional al OMS, care arată asupra deprinderilor nesănătoase de alimentație ale acestora. Este alarmant faptul că mai puțin de jumătate (46%) din preadolescenții și adolescenții în țara noastră mănâncă zilnic fructe și legume. Proporția adolescenților supraponderali a sporit până la o treime (fiecare al treilea) în 2018 comparativ cu o pătrime (fiecare al patrulea) în 2014. **Supraponderabilitatea duce la obezitate la preadolescenți și adolescenți, ceea ce contribuie la dezvoltarea timpurie a BNT**.

Natalia Silitrari, șefa Direcției de promovare a sănătății din cadrul Agenției Naționale pentru Sănătate Publică (ANSP) a venit cu o serie de recomandări pentru cadrele didactice din cadrul rețelei de școli care promovează sănătatea. Experta în promovarea sănătății a propus **exemple de activități didactice interactive pentru educarea deprinderii de a citi etichetele produselor în magazine**. Scopul lor este de a depista sarea și grăsimile trans care se ascund sub denumiri de substanțe chimice, precum sodiu pentru sare și grăsimi sau uleiuri hidrogenate/parțial hidrogenate pentru grăsimile trans.

În Republica Moldova, se consumă de 2 ori mai multă sare și de 10 ori mai multe grăsimi trans. **Maxima zilnică recomandată de OMS pentru sare este de până la 5g, și de 1% din cantitatea de energie zilnică, sau de 1g de grăsimi trans** din 100g de grăsimi sau uleiuri consumate zilnic.

Acțiuni de promovare a alimentației sănătoase pentru preadolescenții și adolescenții din rețeaua de școli care promovează sănătatea se vor realiza în municipiul Chișinău și în școlile din [20 de raioane-pilot ale proiectului moldo-elvețian „Viață Sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile” din faza I și anul 1, faza II de implementare](https://www.facebook.com/viatasan.md/photos/1620712301448278). Acestea vor prezenta sinergia atinsă în cadrul activităților de comunicare sprijinite de proiectul moldo-elvețian „Viață sănătoasă” între Centrele Prietenoase Tinerilor extinse în cadrul proiectului moldo-elvețian „Generație sănătoasă”, Centrele de Sănătate din raioane-pilot și Centrele de Sănătate Publică ale ANSP.

Proiectul „ Viață sănătoasă” contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate a populației, în special din zonele rurale, prin reducerea poverii bolilor netransmisibile în Republica Moldova. Proiectul „Viață Sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile” este finanțat de Biroul de cooperare al Elveției și realizat de Institutul Elveției Tropical și de Sănătate Publică. Elveția este unul dintre cei mai mari donatori bilaterali de granturi în sectorul de sănătate al Republicii Moldova.