



# 8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității

## Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității 4 martie 2026

### MESAJE PENTRU COPII

Mănâncă variat și echilibrat!

Petrece mai puțin timp în fața ecranelor!

Nu judecăm! Ne susținem unii pe alții să fim sănătoși.

Corpul tău contează! Ai grijă de el!

Sănătatea începe cu pași mici.

Energie pentru școală.  
Energie pentru joacă.

Mișcarea e putere. Mișcarea zilnică te ajută să te simți mai bine.

Fiecare alegere sănătoasă contează.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită



Ministerul  
Sănătății



Institutul Național  
de Sănătate Publică