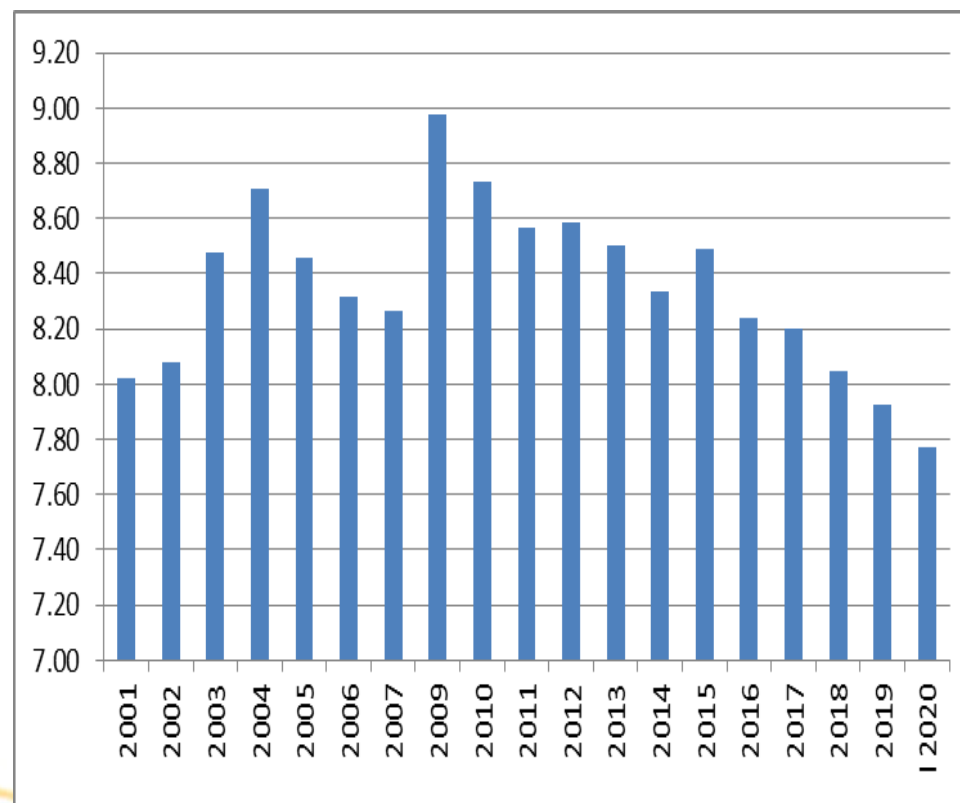


Romanian initiatives regarding whole grains

Romania is a big cereal consumer- especially bread (confirmed by NIPH studies)

- Bread and bakery - Kg per capita consumption per month (source- NIS)
- In Europe: less than Turkey, more than Bulgaria



EFSA

- 1. EU Menu – data will be interpreted soon
- 2. EFSA comprehensive database:

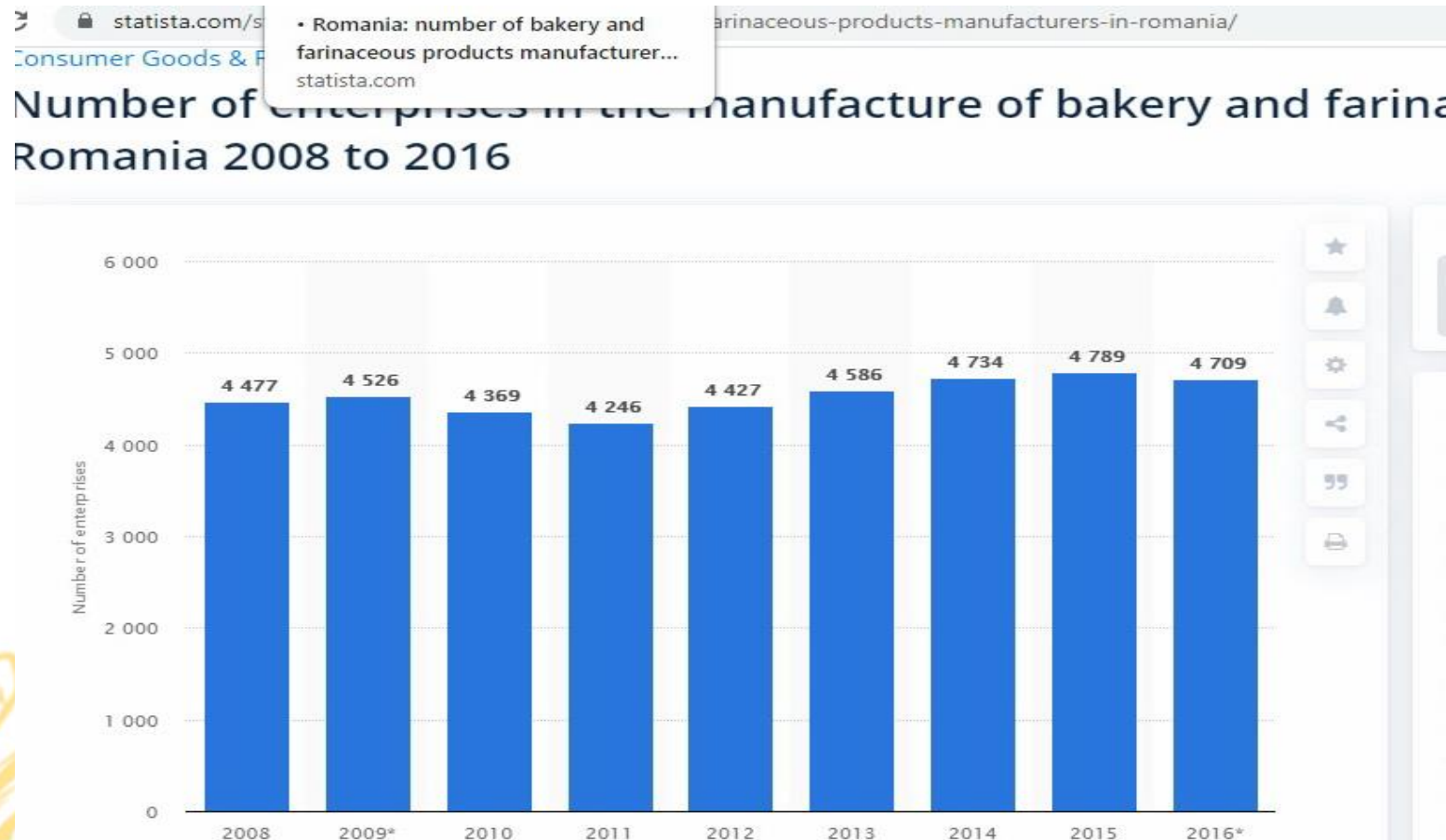
Category	How many consumers (daily)
Bread&rolls	98%
Pasta (raw)	73,6%
Fine Bakery	38,4%
Breakfast cereals	45,4%



Whole grain bread:
chronic consumption
/person/day – approx 35
g

A lot of producers

(among which a big number of SME.s)



Whole grain products are everywhere on the market









Webmail - Main x cereale integrale sanatoase - Cău x +

google.com/search?q=cereale+integrale+sanatoase&toq=cereale+integrale+sanatoase&aqs=chrome..69i57j0.4864j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Aproximativ 189.000 rezultate (0,44 secunde)

Anunțuri · Vedeți cereale integrale sanatoase

 COMPLEX FULGI... 5,48 RON Sanovita De la Google	 Musli cu cereale integrale si... 12,45 RON cora De la Google	 Fulgi din Cereale Integrale 375g... 18,23 RON Republica BIO De la Google	 MUSLI CU FIBRE 400G 7,82 RON Sanovita De la Google	 cora cereale natural si fibre... 6,99 RON cora De la Google	 MUSLI CRISP 400G 8,91 RON Sanovita De la Google
--	---	--	---	--	--

www.sanovita.ro › Acasa › Alimentatie sanatoasa ▼

Totul despre cerealele integrale – Alege sa fii sanatos!

26 iul. 2019 - In articolul de astazi discutam despre diferentele dintre **cerealele** rafinate si cele **integrale** si de ce acestea din urma sunt mai **sanatoase**.

www.csid.ro › ... › TOP cele mai sănătoase cereale ▼

TOP cele mai sănătoase cereale - CSID: Ce se întâmplă ...

Sunt **cerealele** într-adevăr **sănătoase**, benefice în dietă, bogate în nutrienți? ... În mod tradițional, acestea erau cereal **integrale** (și câteodată legume, cum ar fi ...

www.sursadesanatare.ro › mihaela-bilic--cat-de-sanatoas... ▼

MIHAELA BILIC

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



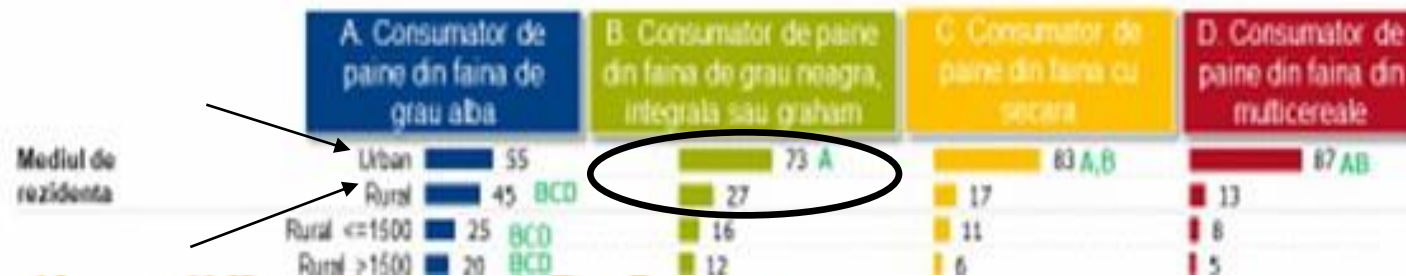
Type here to search



1:37 PM
9/24/2020

Whole grain products consumption varies much (source: GFK) : urban>rural

Consumatorii de pâine din făina cu secară și multicereale provin din mediul urban, localități mari precum București, comparativ cu cei care consumă pâine din făina albă care sunt preponderent din mediul rural.

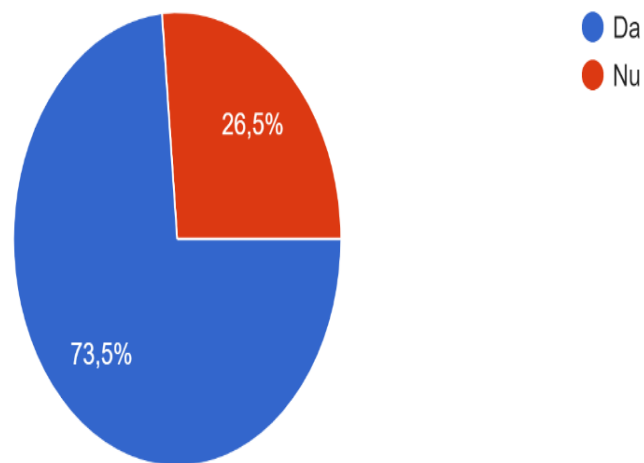


Knowledge about whole grains

(questionnaire 1098 persons- 2020)

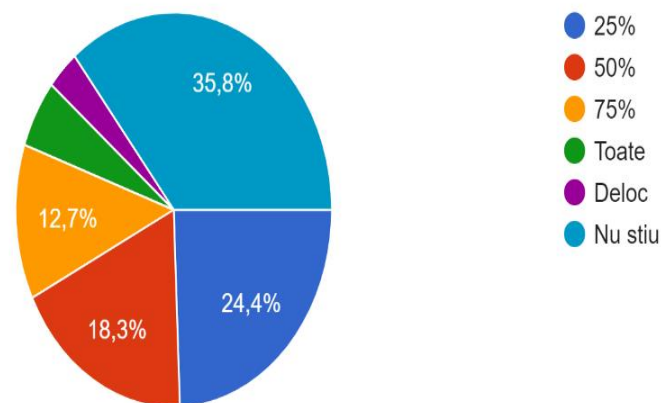
Preferati produsele din cereale integrale (paine neagra sau intermediara, orez brun, paste integrale, etc)?

1.095 de răspunsuri



Cam cat din produsele cerealiere consumate intr-o zi au la baza cereale integrale?

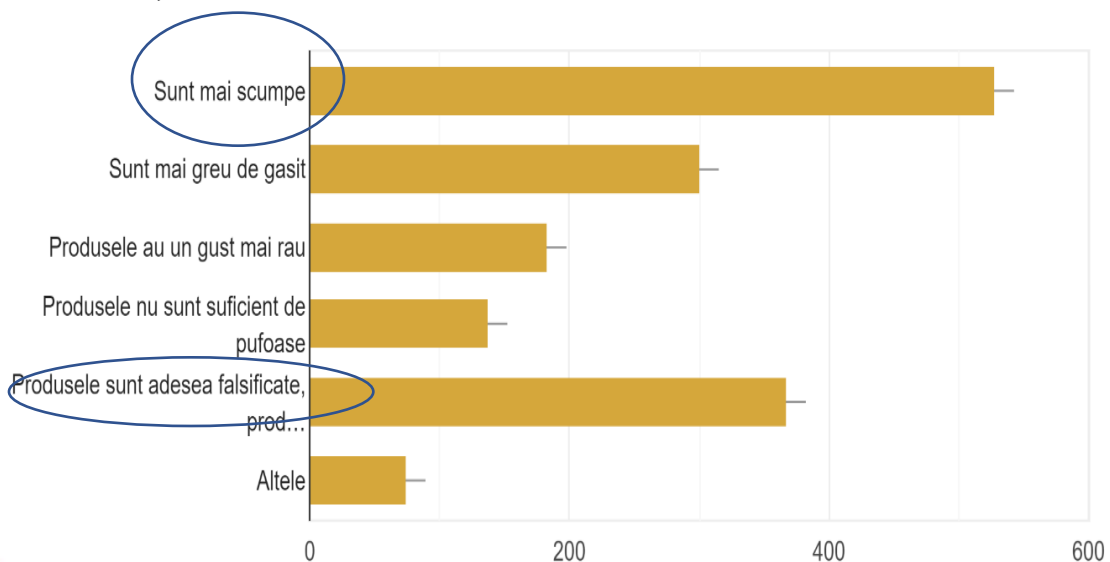
1.095 de răspunsuri



Hinderances and role of the food label

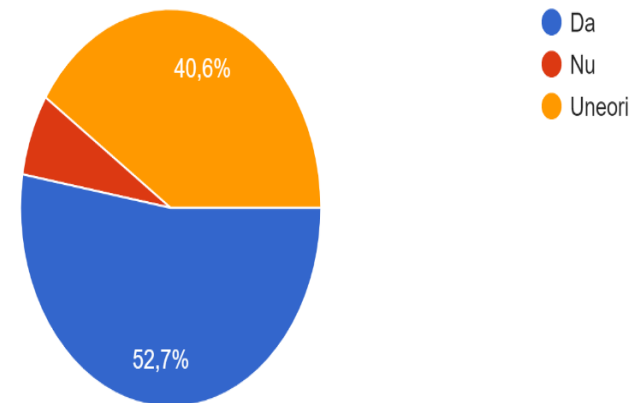
Care sunt dezavantajele cerealelor integrale? (puteti alege mai multe variante)

1.095 de răspunsuri



Consultati etichetele produselor inainte de a le cumpara?

1.095 de răspunsuri





1



2



3

Programul RO19 „Inițiative în Sănătatea Publică”

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

GHID DE PREVENȚIE

Stilul de viață sănătos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.



Type here to search



11:46 AM
5/18/2021



31

Partea a II-a
Alimentația
și activitatea fizică

32

33

34

organismului, modalitățile de evaluare a comportamentului alimentar în cadrul consultației preventive structurate în medicina familiei și intervențiile de modificare a comportamentelor nedezirabile, respectiv conținutul recomandărilor referitoare la ce înseamnă alimentația sănătoasă pentru copiii peste 2 ani, tineri și adulți.

1.2. IMPORTANȚA ȘI DEFINIREA PROBLEMEI

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ are următoarele caracteristici:¹

- grăsimi saturate sub 10% din aportul energetic, restul înlocuite cu grăsimi polinesaturate (PUFA);
- grăsimi trans – cât mai reduse, preferabil deloc din alimentele procesate și mai puțin de 1% din aportul energetic pentru cele naturale;
- maxim 5 g de sare/zi;
- 30 – 45 g de fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume;
- 200 g fructe/zi (2 – 3 porții-standard);
- 200 g legume/zi (2 – 3 porții-standard);
- pește cel puțin de 2 ori/săptămână, din care o dată pește gras;
- consumul de băuturi alcoolice limitat la 2 pahare/zi (20 g/zi) la bărbat și 1 pahar/zi la femeie.

Mai multe patternuri alimentare respectă aceste recomandări și sunt benefice pentru sănătatea cardiovasculară. Ele trebuie alese în funcție de necesitățile biologice individuale și de preferințele alimentare culturale și individuale.¹⁸

Alimentația sănătoasă asigură creșterea și dezvoltarea și contribuie la prevenirea unor boli cronice netransmisibile.

ALIMENTAȚIA NESĂNĂTOASĂ este unul din cei 4 factori de risc comportamental modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante.¹

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Previous collaboration with industry

- Protocols (agreements) regarding reformulation – since 2010.
- Cover salt, sugar and saturated fats.



Big steps for food in schools (HG 640/2017)- only whole grains

- In “milk and bun “ program, the composition of buns/pretzels has been changed (2018):
 - For buns, only whole grain , without sugar, sweeteners or additives
 - For pretzels, only whole grains.





This presentation is part of WholeUGrain (Grant agreement 874482), which has received funding from the European Union's 3rd Health Programme.



More about the project:

<https://www.gzs.si/wholeugrain>

