

# OKkio alla SALUTE

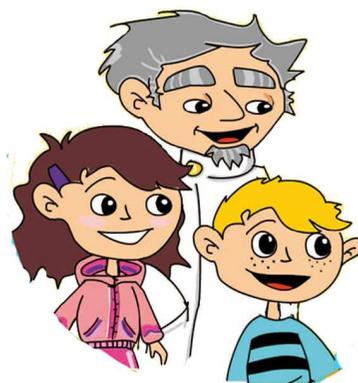
OKkio alla SALUTE è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra **scuola e sanità**, con lo scopo di raccogliere **informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini** delle scuole primarie al fine di **promuovere comportamenti salutar**i.

Gli operatori sanitari si sono recati nelle scuole ed hanno **pesato e misurato l'altezza dei bambini**. Bambini e genitori hanno risposto ad alcune domande su **abitudini alimentari e attività fisica quotidiana**.

Le informazioni raccolte ci permettono di conoscere i **comportamenti più diffusi e di proporre misure per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini**.



Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" del Ministero del Lavoro, della Salute e degli Affari Sociali/CCM, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (Finanziato sul capitolo 4393/2007 - CCM)



## ASL TO 4

Sede di Ivrea - tel. 0125/414712 mail: [nutrizione@asl.ivrea.to.it](mailto:nutrizione@asl.ivrea.to.it)  
Sede di Ciriè - tel. 011/9217615 mail: [cirie.sian@asl6.piemonte.it](mailto:cirie.sian@asl6.piemonte.it)  
Sede di SettimoT.se - tel. 011/8212363 mail: [nutrizione@asl7.to.it](mailto:nutrizione@asl7.to.it)

Per maggiori informazioni consultare il sito:  
[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)



**Per una crescita sana:  
informazioni utili  
per genitori e bambini**



## OKkio ai **RISULTATI** Dell'ASL TO 4

### Come crescono i bambini?

Circa **1 bambino su 4**, che frequenta la scuola primaria ha un **eccesso di peso**

### I bambini fanno colazione?

Solo **6 bambini su 10** fanno una colazione sana

### I bambini fanno una merenda corretta?

Solo **2 bambini su 10** fanno una merenda leggera a metà mattina

### I bambini si muovono abbastanza?

Ben **1 bambino su 5** non ha fatto attività fisica il giorno antecedente l'indagine

### Per quante ore al giorno i bambini usano la TV o i videogiochi?

I genitori riferiscono che 1 bambino su 20 strascorre **almeno 5 ore al giorno** davanti alla Tv o usa i videogiochi

### I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

**3 madri su 10** non percepiscono che il proprio figlio è in soprappeso/obeso

## OKkio alla **SALUTE** per i genitori

### Per una crescita sana

Una **alimentazione equilibrata** e bilanciata nell'arco della giornata, mantiene la **mente attiva** e il **giusto peso**

### La colazione è un pasto importante

È il **primo pasto della giornata**, sarebbe ideale una tazza di latte, con 3/4 biscotti o cereali e un frutto

### Una merenda leggera

A **metà mattina** è **sufficiente** consumare uno **yogurt** o un **frutto** o una spremuta o succo di frutta senza zuccheri aggiunti

### Almeno 1 ora al giorno di gioco e attività fisica

È importante che i bambini facciano **attività fisica ogni giorno**, vanno bene tutte le attività motorie e il **gioco in movimento**

### Non più di 2 ore al giorno di TV e videogiochi

TV e i videogiochi sono un divertimento, ma non **per più di 2 ore al giorno**. La **TV nella camera da letto dei bambini, va evitata!**

### È importante conoscere lo stato nutrizionale del tuo bambino

Rivolgiti al tuo **pediatra** per **controllare regolarmente peso e altezza** di tuo figlio

## OKkio alla **SALUTE** per la famiglia

### Cosa fare per una crescita sana di vostro figlio?

- ✓ Preparare una buona colazione
- ✓ Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto
- ✓ Proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti e a merenda
- ✓ Favorire in famiglia il consumo di acqua
- ✓ Ridurre il consumo di bibite zuccherate
- ✓ Fare in modo che svolga almeno 1 ora al giorno di gioco di movimento e attività fisica
- ✓ Evitare che utilizzi la televisione o i videogiochi per più di 2 ore in un giorno
- ✓ Fare in modo che dorma almeno 10 ore a notte
- ✓ Controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza

