

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 salutari**.

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**, che ci hanno permesso di conoscere i **comportamenti più diffusi**.

Per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini è importante la collaborazione tra la scuola, gli operatori sanitari e la famiglia.



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)



SIAN ASL TO 4

Ivrea - tel. 0125/414712 nutrizione.ivrea@aslto4.piemonte.it
Ciriè - tel. 011/9217615 cirie.sian@aslto4.piemonte.it
SettimoT.se - tel. 011/8212365 nutrizione.chivasso@aslto4.piemonte.it

Per maggiori informazioni consultare il sito:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute



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



OKkio ai **RISULTATI** dell'ASL TO4 (anno 2010)

Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria circa 1 bambino su 4 è in 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 8 bambini su 10 non fanno un'attività fisica sufficiente

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

I genitori riferiscono che 1 bambino su 4 trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla TV o usando i videogiochi

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

3 genitori su 10 non percepiscono che il proprio figlio è in sovrappeso/obeso

OKkio alla **SALUTE** per una crescita sana

Alimentazione equilibrata e giusto peso

Una **alimentazione equilibrata** e bilanciata nell'arco della giornata aiuta a mantenere 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

Movimento per almeno 1 ora al giorno

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

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 9 ore a notte
- ✓ Controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza

