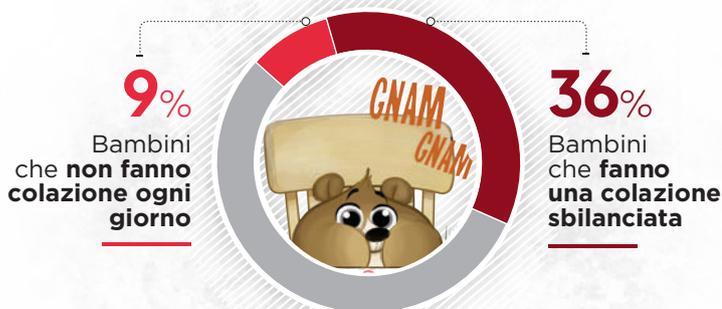


# I bambini e l'alimentazione

La corretta alimentazione è essenziale per il benessere e la crescita di ogni bambina e bambino!

In Italia, i bambini hanno uno stile alimentare corretto?



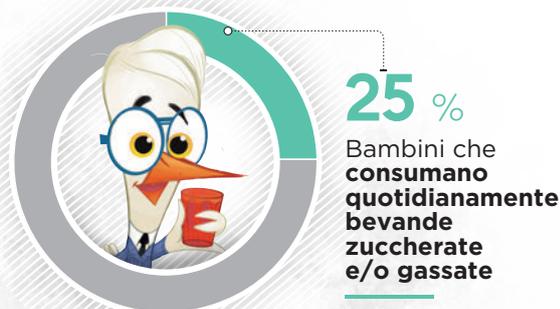
Consumare una colazione bilanciata migliora l'attenzione, l'apprendimento e la corretta assunzione dei pasti nella giornata



Una merenda adeguata permette di arrivare col giusto appetito al pasto successivo! Meglio scegliere uno spuntino leggero come un frutto, uno yogurt o un piccolo panino



È consigliabile consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, meglio se prodotti freschi, locali e di stagione



Queste bevande contengono una grande quantità di zucchero. Quando si ha sete, è meglio bere acqua possibilmente del rubinetto: la scelta più economica e ecosostenibile

## Come AGIRE

Promuovere in famiglia una corretta alimentazione

**1**

Consumare almeno 5 pasti al giorno, adeguando le quantità dei piatti all'età del bambino

**2**

Non saltare la colazione e le merende per affrontare la giornata con la giusta energia

**3**

Consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, proponendo sapori e colori sempre diversi

**4**

Bere ogni giorno acqua, lasciando le bevande zuccherate per le occasioni speciali

## La salute si costruisce da piccoli



**OKKio alla SALUTE**

È un sistema di sorveglianza su sovrappeso, obesità e i fattori di rischio correlati, nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (DPCM marzo 2017), in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e Province Autonome italiane. OKKio alla SALUTE è parte dell'iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI".

# I bambini e il movimento

*L'attività fisica è essenziale per il benessere e la crescita di ogni bambina e bambino!*

**In Italia, i bambini fanno abbastanza movimento?**



**20%**  
Bambini che **non svolgono sufficiente attività fisica**



**26%**  
Bambini che **sono andati a scuola a piedi o in bicicletta**

I bambini dovrebbero fare movimento almeno 60 minuti al giorno, ogni occasione è importante: fare le scale, passeggiare, giocare all'aperto, correre...

Un po' di movimento sin dal mattino migliora l'apprendimento e la concentrazione a scuola. Un'occasione per stare insieme!



**45%**  
Bambini che passano **più di 2 ore davanti agli schermi**

È importante ridurre il tempo passato davanti agli schermi a meno di 2 ore al giorno: meglio fare più movimento con gli amici e la famiglia

## Come AGIRE

Creare in famiglia occasioni per promuovere l'attività fisica e contrastare la sedentarietà

**1**

Dare il buon esempio in famiglia, **incoraggiando i bambini a fare movimento ogni giorno**, per almeno 60 minuti

**2**

**Proporre attività variegate e piacevoli**, in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino

**3**

In bambini poco attivi, **promuovere l'attività fisica in modo graduale**, aumentando durata, frequenza e intensità

**4**

Limitare il tempo davanti a TV, videogiochi, tablet o cellulari a **non più di 2 ore al giorno**

## La salute si costruisce da piccoli



**OKKio alla SALUTE**

È un sistema di sorveglianza su sovrappeso, obesità e i fattori di rischio correlati, nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (DPCM marzo 2017), in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e Province Autonome italiane. OKKio alla SALUTE è parte dell'iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI".

# I bambini e lo stile di vita sano

*Uno stile di vita sano è essenziale per il benessere e la crescita di ogni bambina e bambino!*

**In Italia, i bambini seguono uno stile di vita sano?**



## 29%

Bambini in **sovrappeso e obesi**

**In Italia quasi 1 bambino su 3 è in eccesso di peso**

L'eccesso di peso è spesso collegato ad uno stile di vita che unisce un'alimentazione troppo abbondante a poco movimento... **OKkio alla SALUTE!**

## Come AGIRE

Come migliorare l'alimentazione in famiglia?

### 1

**Consumare almeno 5 pasti al giorno**, adeguando le quantità dei piatti all'età del bambino

### 2

**Non saltare la colazione e le merende** per affrontare la giornata con la giusta energia

### 3

**Consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura**, proponendo sapori e colori sempre diversi

### 4

**Bere ogni giorno acqua**, lasciando le bevande zuccherate per le occasioni speciali

Come promuovere il movimento quotidiano?

### 1

Dare il buon esempio in famiglia, **incoraggiando i bambini a fare movimento ogni giorno**, per almeno 60 minuti

### 2

**Proporre attività variegate e piacevoli**, in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino

### 3

In bambini poco attivi, **promuovere l'attività fisica in modo graduale**, aumentando durata, frequenza e intensità

### 4

Limitare il tempo davanti a TV, videogiochi, tablet o cellulari a **non più di 2 ore al giorno**

## La salute si costruisce da piccoli



### OKkio alla SALUTE

È un sistema di sorveglianza su sovrappeso, obesità e i fattori di rischio correlati, nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (DPCM marzo 2017), in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e Province Autonome italiane. OKkio alla SALUTE è parte dell'iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI".