

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**.

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)



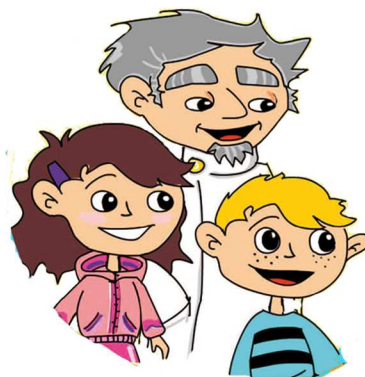
AZIENDA ULSS 20 VERONA

SIAN Azienda ULSS 20

tel. 045.8075938

e-mail

sian.alimenti@ulss20.verona.it



Regione del Veneto

e-mail: saia@regione.veneto.it

<http://www.regione.veneto.it/Servizi+alla+Persona/Sanita/Sicurezza+alimentare/>

Per maggiori informazioni consultare il sito:

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute



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



OKkio ai **RISULTATI** della Regione Veneto

Come crescono i bambini?

Circa il **27 % dei bambini**, che frequentano la scuola primaria **ha un eccesso di peso**

I bambini fanno colazione?

Solo il **64 % dei bambini** fa una colazione sana

I bambini fanno una merenda corretta?

Solo il **16%** fa una merenda leggera a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

Il **17%** 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 il **5%** dei bambini passa **almeno 5 ore al giorno** davanti alla Tv o usa i videogiochi

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

Il **36 % dei genitori** non percepisce che il proprio figlio è in sovrappeso

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

