

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**.

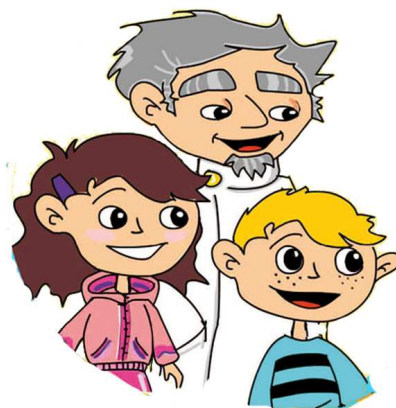
Per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini **è importante la collaborazione tra la scuola, gli operatori sanitari e la famiglia**.



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)

Questo depliant è stato diffuso nelle Regioni che hanno partecipato a OKkio alla SALUTE 2008.

Ogni Regione ha riportato i propri risultati per informare le famiglie di quanto riscontrato e per promuovere stili di vita salutari.



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



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



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




Ministero della Salute


Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie


Il Ministero dell'Istruzione
dell'Università e della Ricerca

OKkio ai **RISULTATI** Nazionali 2008

Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria **1 bambino su 3 è in eccesso di peso**

I bambini fanno colazione?

Solo **3 bambini su 5** fanno una colazione sana

I bambini fanno una merenda corretta? Solo **1 bambino su 7** fa una merenda leggera a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

Ben **1 bambino su 4** non fa un'attività fisica sufficiente

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

I genitori riferiscono che **1 bambino su 2** trascorre **più di 2 ore al giorno** davanti alla Tv o giocando con i videogiochi.

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

1 genitore su 2 non percepisce che il proprio figlio è in sovrappeso.

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

