



Sane abitudini da bambini: un investimento per guadagnare salute da grandi

.....

Angela Spinelli e Barbara De Mei

Istituto Superiore di Sanità

angela.spinelli@iss.it

barbara.demei@iss.it





OKkio alla SALUTE

E' un **sistema di sorveglianza** promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM, coordinato dall'ISS e condotto in collaborazione con le Regioni e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.

Dal 2007, attraverso una raccolta periodica (attualmente biennale) di dati antropometrici e comportamentali, descrive nei bambini della scuola primaria:

- lo **stato ponderale**
- gli **stili alimentari**
- l'abitudine all'**esercizio fisico**
- i **comportamenti sedentari**
- le eventuali **iniziative scolastiche** favorenti la sana alimentazione e l'attività motoria



Metodologia

Popolazione in studio

Bambini della classe 3^a primaria (8-9 anni di età).

Campionamento

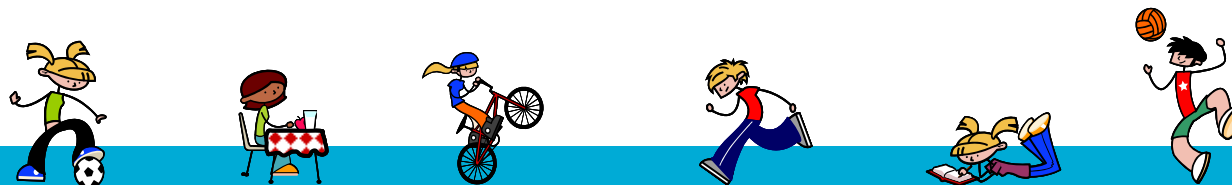
Scuole estratte in maniera casuale (*random*) dalla lista di tutte le scuole italiane.

Modalità di raccolta dei dati

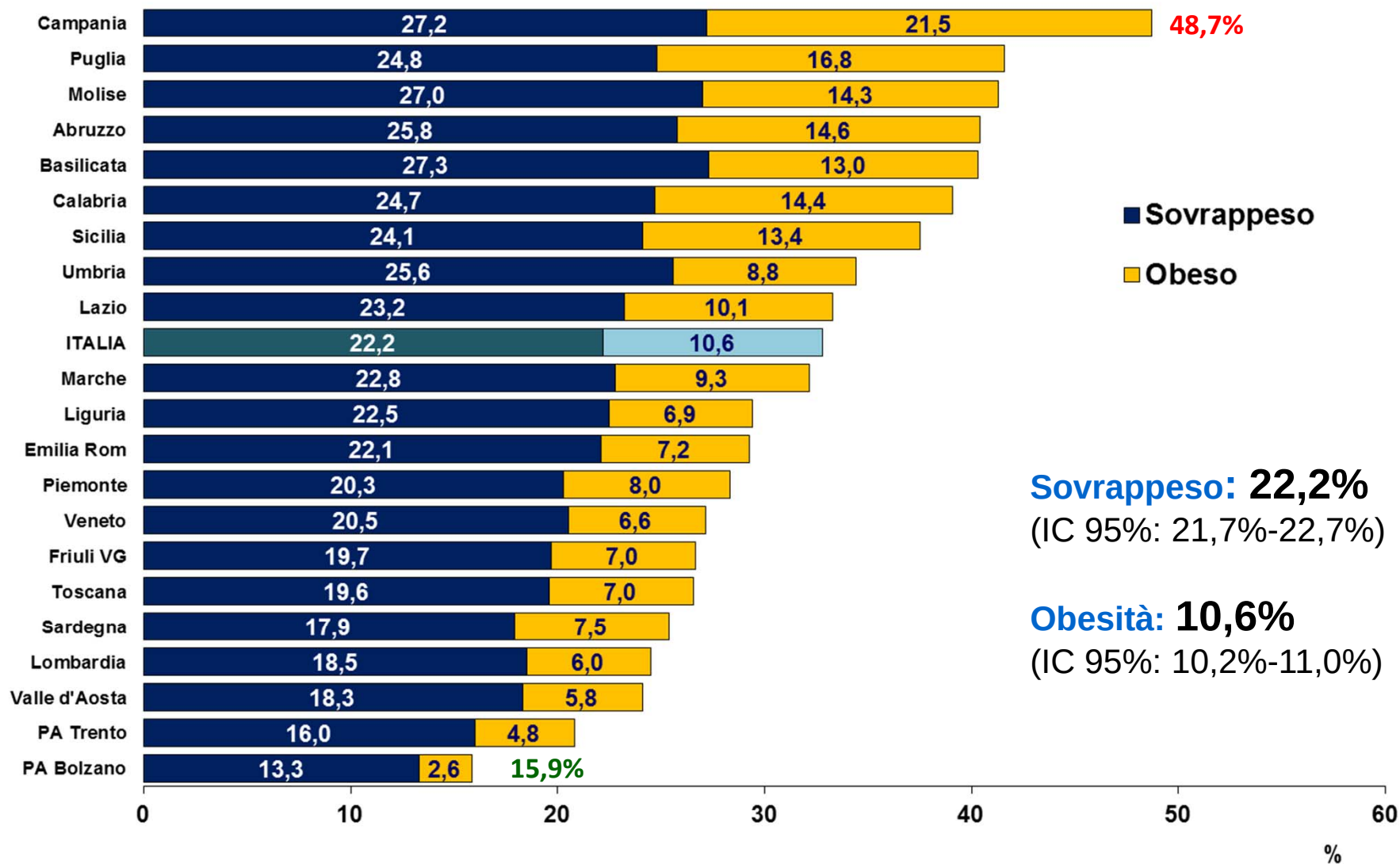
Rilevazione di peso e altezza dei bambini con strumenti e procedure standardizzati; 4 questionari (bambini, genitori, dir. scolastici, insegnanti)

Chi esegue le rilevazioni

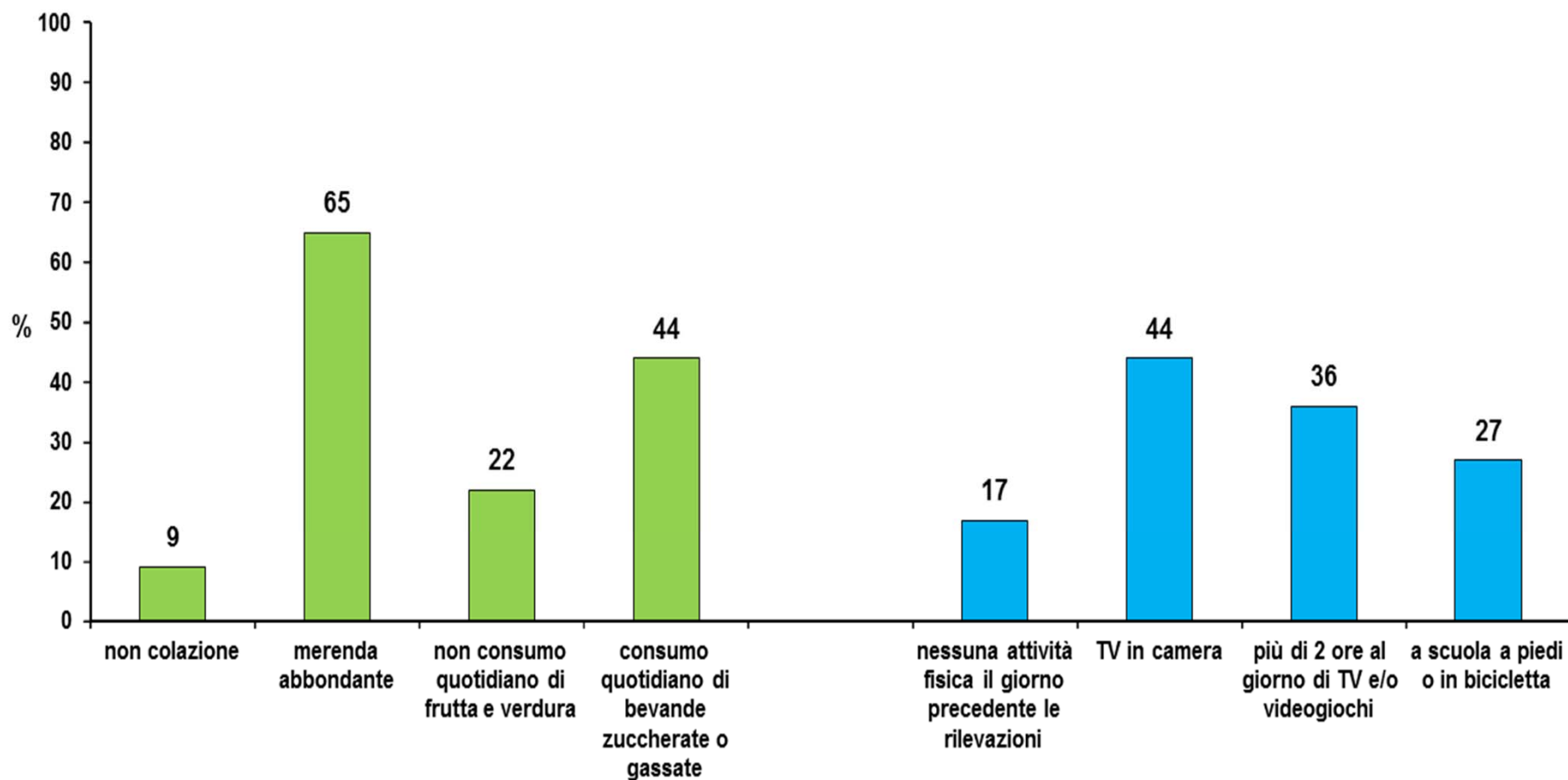
Personale sanitario delle ASL appositamente addestrato, affiancato dal personale docente all'interno delle scuole selezionate, in locali predisposti.



Sovrappeso+obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3^a primaria. OKkio alla SALUTE 2012

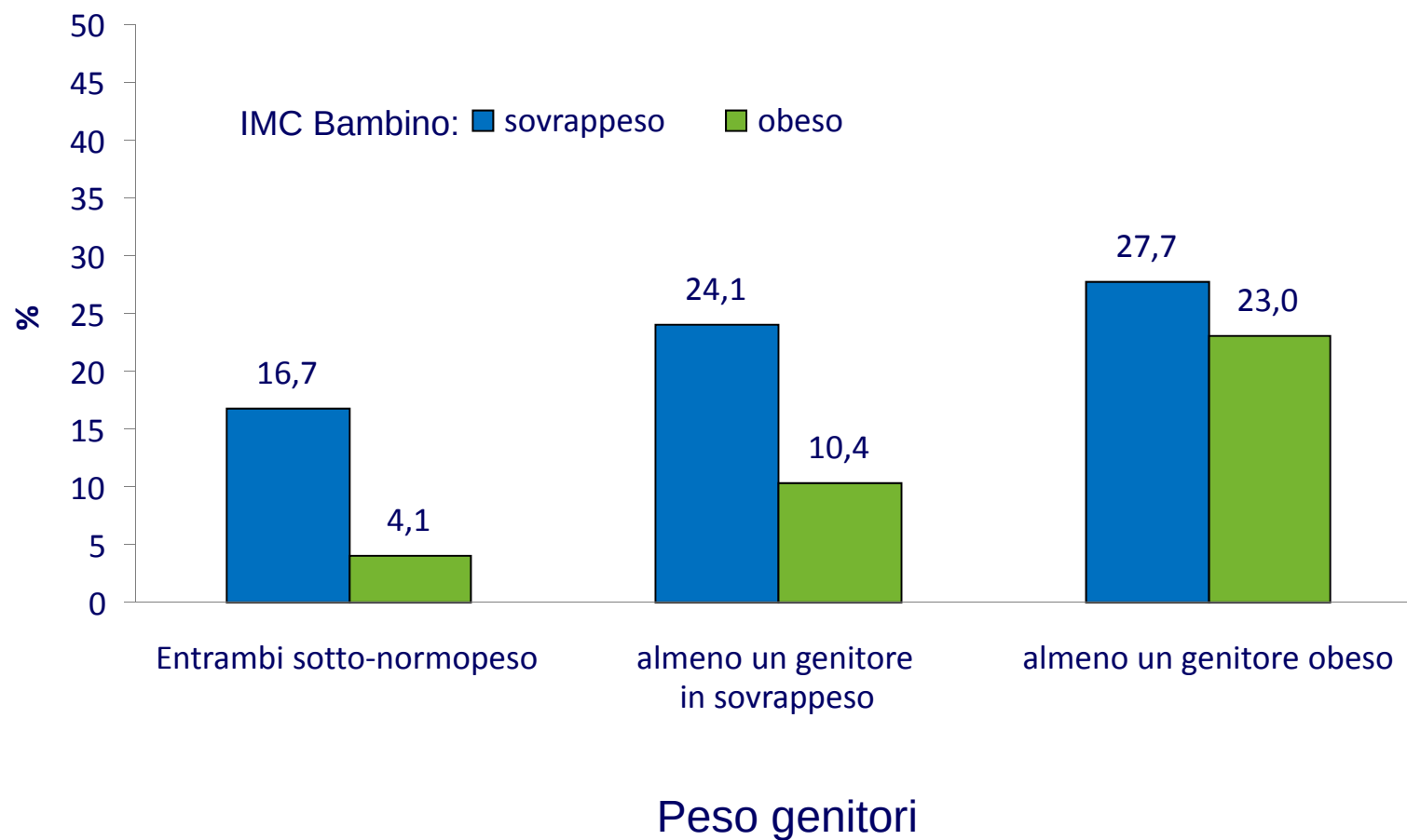


Le abitudini dei bambini. OKkio alla SALUTE 2012





Stato ponderale dei bambini e peso dei genitori





I genitori sembrano sottovalutare il problema

- ❖ Tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi il **37%** non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale;
- ❖ Il **71%** delle mamme di bambini in sovrappeso o obesi dichiara che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio è scarsa o giusta;
- ❖ Circa **3** madri su **5** di bambini fisicamente non attivi ritengono che il proprio figlio svolga un'attività motoria più che sufficiente.

Cosa possono fare i genitori?

**È importante comunicare le informazioni raccolte
sulle abitudini dei bambini**

A chi?

A tutte le figure importanti nella vita dei bambini

- **La famiglia**
- **Gli insegnanti**
- **I pediatri**
-

Perché?

- ✓ Per aumentare le conoscenze e la consapevolezza delle persone
- ✓ Per favorire la modifica di alcuni atteggiamenti, modi di pensare e di alcuni comportamenti
- ✓ Per evidenziare i benefici dei comportamenti salutari e motivare al cambiamento
- ✓ Per rafforzare le alleanze tra le Istituzioni, organizzazioni e le figure che possono contribuire a promuovere la salute



Esiste una Strategia nazionale

promossa dal Ministero della Salute e
dall'Istituto Superiore di Sanità, con le
Regioni e gli Enti locali



**guadagnare
salute**
rendere facili le scelte salutari

Programma nazionale Guadagnare Salute

approvato dal Governo il 4
maggio 2007 in accordo con
Regioni e Province autonome

Piano Nazionale e Piani regionali della prevenzione

Azione sui principali fattori di rischio delle
malattie croniche (ictus, infarto, malattie
respiratorie, ecc): fumo di tabacco,
consumo di alcol, scorretta alimentazione e
mancanza di attività fisica

Promozione di stili di vita sani

Cosa dire e come dire

Alcuni materiali utili

- ✓ Kit Canguro Saltalacorda
- ✓ Poster pediatri
- ✓ Opuscolo informativo destinato ai genitori
- ✓ Kit multimediale “Forchetta e Scarpetta”
- ✓ Kit didattico “5 bravi coniglietti” per bambini della prima e seconda elementare
- ✓ Progetto educativo “L’asino Ettore” per i bambini dalla terza alla quinta elementare

Il kit per la scuola: Canguro Saltalacorda

E' rivolto ai bambini e alle famiglie con il coinvolgimento degli insegnanti con l'obiettivo di sviluppare le capacità personali del bambino e la sua partecipazione

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
GARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	

OGNI GIORNO

OGNI SETTIMANA

...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE!

VIVI IN MOVIMENTO, GUADAGNA SALUTE!

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

...MANGIA SANO, GIOCA ALL'APERTO E LA SERA PRESTO A LETTO!

Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di "Guadagnare Salute" del Ministero della Salute (CIS), in collaborazione col Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, e con il contributo dell'Ente Nazionale di Sanità Promuovendo al capitolo 1990/2007 - CISM

SE VUOI ESSERE
UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'



Kit Canguro Saltalacorda è composto da

Il TOTEM per bambini, genitori ed insegnanti

- ✓ illustra una piramide alimentare "rovesciata"
- ✓ è realizzato con semplici messaggi per i bambini
- ✓ posto in un luogo visibile a tutti coloro che hanno accesso alla scuola
- ✓ distribuito alle Regioni con una lettera di presentazione per gli insegnanti
- ✓ Realizzato in collaborazione Ministero della Salute, Ministero Istruzione Università e Ricerca e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Il Kit per la scuola: Canguro Saltalacorda Il calendario

Il calendario interattivo

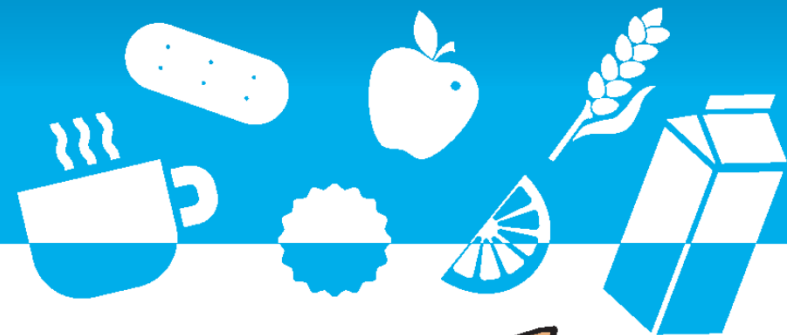
Composto da 8 schede su:

- alimentazione sana;
- attività fisica;
- corretto utilizzo di TV e videogiochi.

✓ Supporta l'insegnante per affrontare con i bambini le tematiche illustrate

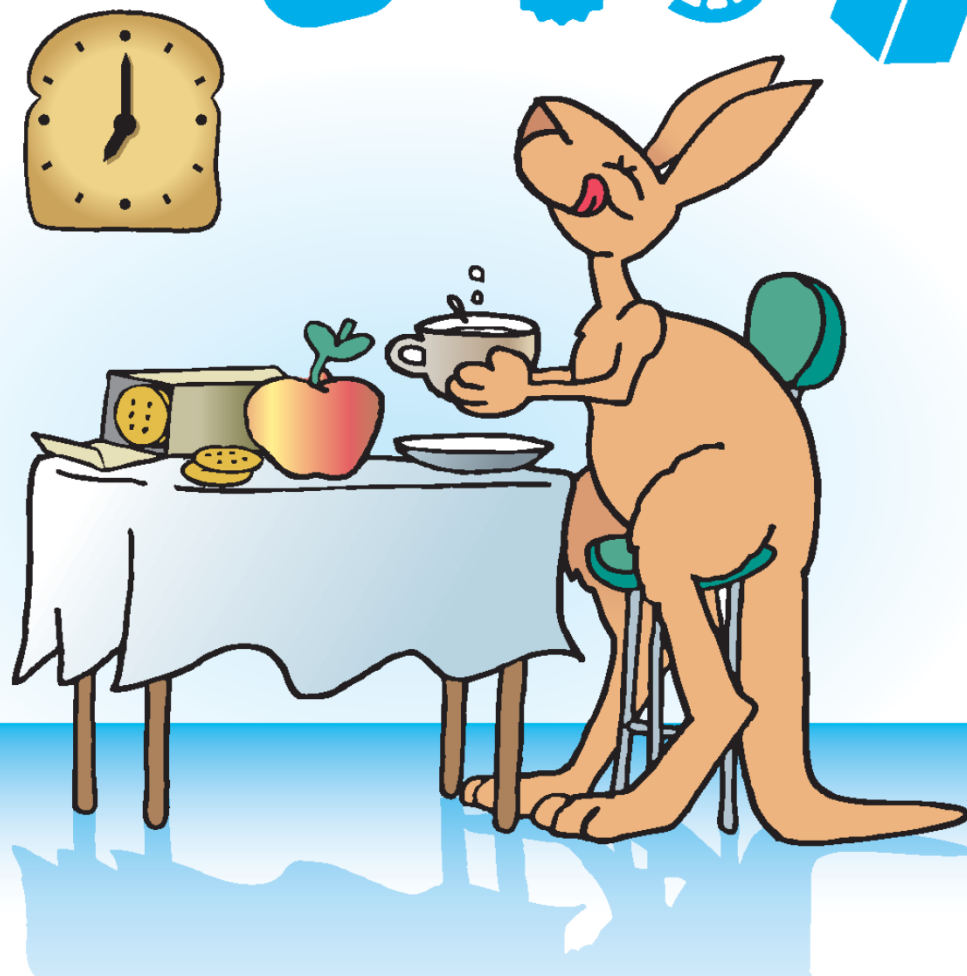


1 LA COLAZIONE



La mattina,
alzati in tempo
per fare una
BUONA colazione:

- **1** tazza di latte
- biscotti o cereali
- **1** frutto



2

NO ALLA PIGRIZIA



A **scuola**,
se possibile,
è meglio andare
a piedi
o **in bicicletta**



3

LA MERENDA DI METÀ MATTINA



Deve essere
**uno spuntino
leggero e nutriente.**

Bastano:

- **1 yogurt** oppure
- **1 frutto** oppure
- **1 piccolo panino** (30/50g)



④ FRUTTA E VERDURA



Dolce e colorata la frutta,
fresca e gustosa la verdura.
Mangiane almeno 5 volte al giorno.

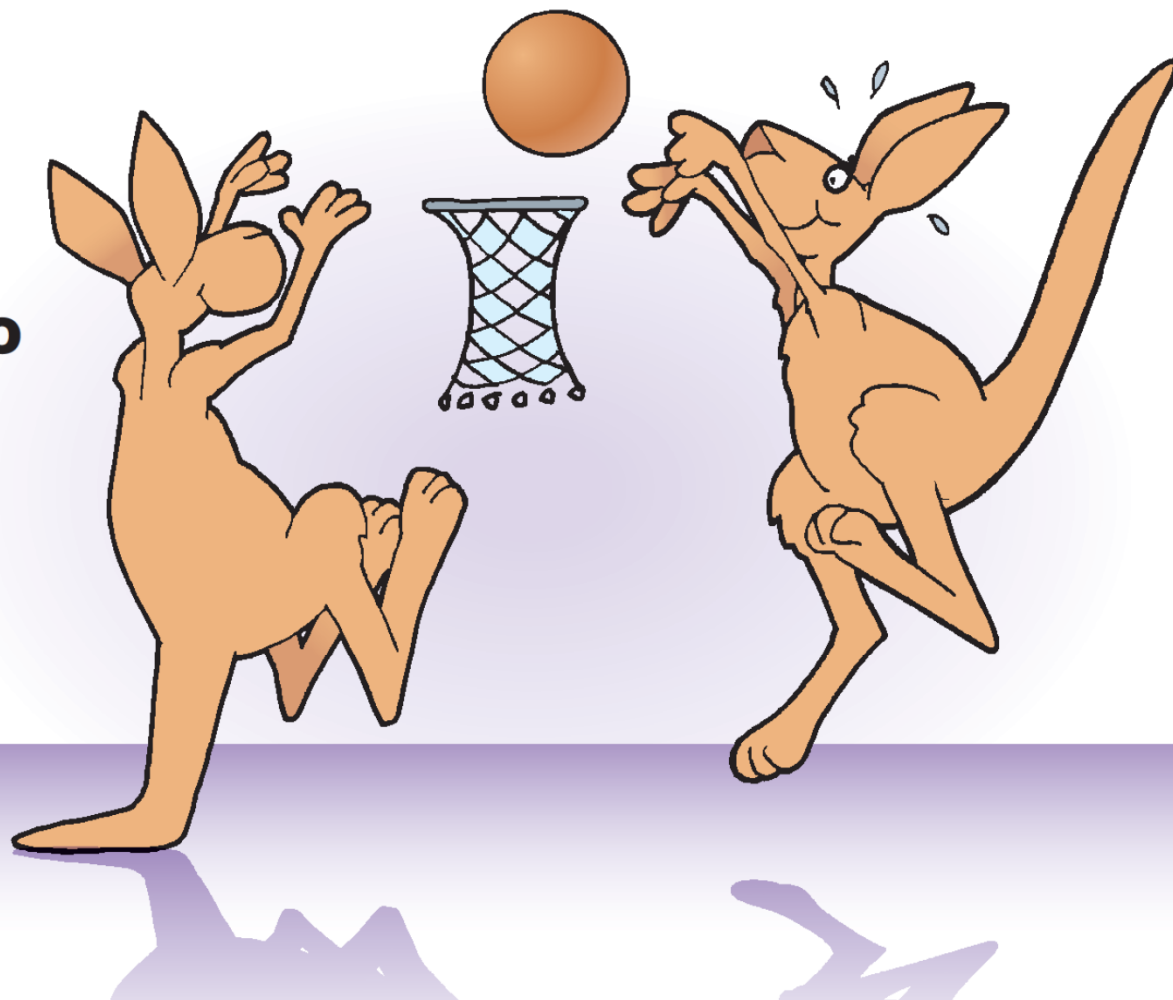
- **1 frutto** a colazione
- **1 frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche una **bella insalata**
- **1 frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda,
ci sono tanti modi gustosi per cucinarla!



5 MOVIMENTO=DIVERTIMENTO



Cammina,
gioca all'aperto
o fai sport
almeno per
1 ora al giorno



⑥ VIDEOGIOCHI E TV



Con i **videogiochi**
i **computer**
e la **TV**,
2 ore al giorno
bastano per divertirsi



7 IL TELEVISORE

Nella tua cameretta
è un ospite
**ingombrante
e rumoroso:**
lascialo fuori,
è meglio!



⑧ +ACQUA - BIBITE

Quando hai sete,
preferisci l'acqua!
Le bibite sono zuccherate
e dissetano meno





QUIZ



1

Cosa bisogna mangiare la mattina a colazione?

- a 2 merendine con crema e cioccolato
- b Spaghetti al sugo
- c Latte con 3-4 biscotti e 1 frutto

2

La mattina per andare a scuola, sarebbe meglio:

- a Andare con l'auto della mamma
- b Andare a piedi o in bicicletta
- c Usare il calesse del nonno

3

Come deve essere la merenda di metà mattina?

- a Non serve, meglio stare a digiuno
- b Ricca e sostanziosa
- c Leggera e nutriente

4

Quando bisogna mangiare frutta e verdura?

- a Tutti i giorni, in abbondanza
- b Quando lo dice il dottore
- c Mai, non mi piacciono

5

Quando si gioca cosa è meglio fare:

- a Stare seduti, per non sudare
- b Muoversi e stare all'aperto, quando è possibile
- c Stare sempre al chiuso

6

Quanto tempo si può dedicare a videogiochi, TV e computer?

- a Finché si vuole, anche di notte
- b Io il computer non ce l'ho, guardo la tele tutto il pomeriggio...
- c Due ore al giorno bastano per divertirsi

7

Cosa è meglio lasciar fuori dalla camera da letto?

- a Il gatto
- b Il televisore
- c I libri

8

Quando hai sete cosa è meglio bere?

- a La mia bibita preferita
- b Un boccale di rhum, come fanno i pirati
- c L'acqua, è il miglior dissetante



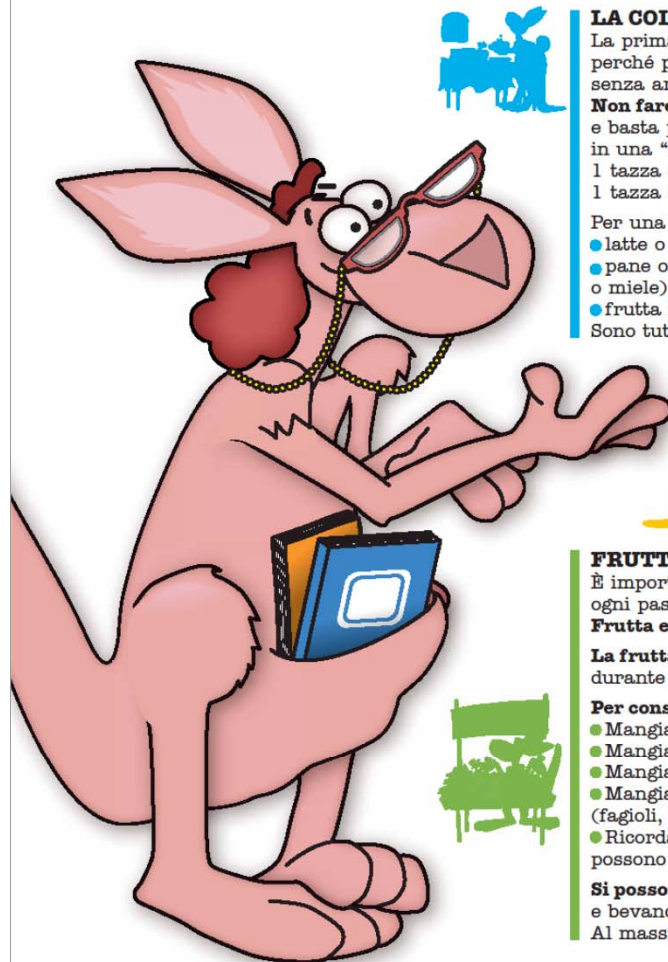
FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI

Impariamo insieme!

Una buona e corretta alimentazione e un'attività fisica quotidiana servono **a far funzionare bene il nostro corpo** e a vivere sani.

Alimentarsi nella giusta maniera non è così difficile:

vuol dire **mangiare di tutto, senza esagerare nelle quantità**, variando il più possibile e mangiando **frutta e verdura più volte al giorno**



LA COLAZIONE

La prima colazione è un **pasto molto importante**, perché permette di iniziare la giornata con energia, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo!

Non fare colazione crea difficoltà di concentrazione e di memoria e basta poco per trasformare la "giusta colazione" in una "colazione sbagliata"...

1 tazza di tè, o un bicchiere di latte, o solo qualche biscotto: **è poco!**
1 tazza di latte con 10 biscotti: **è troppo!**

Per una buona colazione si può scegliere tra:

- latte o yogurt,
- pane o fette biscottate (con qualche cucchiaino di cacao, marmellata o miele), o biscotti, o cereali
- frutta fresca

Sono tutti cibi perfetti per iniziare bene una giornata!



LA MERENDA DI METÀ MATTINA

A scuola, nel momento della ricreazione, c'è spazio per muoversi, giocare e fare una merenda leggera.

Per una buona merenda di metà mattina possono bastare: uno yogurt, un frutto o un piccolo panino.



FRUTTA E VERDURA

È importante **mangiare la frutta e la verdura più volte al giorno**, ogni pasto o spuntino sono una buona occasione!

Frutta e verdura sono un valido aiuto per mantenersi in forma.

La frutta e la verdura vanno mangiate 5 volte al giorno, durante i pasti principali e gli spuntini.

Per consumare 5 volte al giorno frutta e verdura:

- Mangia tre frutti al giorno, cominciando già dalla prima colazione.
- Mangia una verdura cruda al giorno.
- Mangia una verdura cotta al giorno.
- Mangia almeno due volte alla settimana legumi secchi o freschi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.).
- Ricorda che un frutto o un ortaggio (finocchio, carota, sedano, ecc.) possono essere un ottimo spuntino.

Si possono mangiare anche dolci, patatine, cioccolata e bevande zuccherate, l'importante, però, è non mangiarli spesso. Al massimo 1 o 2 volte a settimana!

NO ALLA PIGRIZIA

Andare a scuola a piedi o in bicicletta permette di stare all'aria aperta in compagnia degli amici.
Così sarà più divertente!



MOVIMENTO = DIVERTIMENTO

Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e persino all'umore!

L'attività fisica significa **gioco e divertimento**.

Non c'è bisogno di correre decine di chilometri, **basta passeggiare, pedalare e fare qualche rampa di scale tutti i giorni!**



VIDEOGIOCHI E TV

Guardare la televisione, giocare con i videogiochi e usare il computer è divertente! **L'importante è non esagerare: bisogna evitare di passare più di 2 ore al giorno davanti alla TV o al computer.**

È meglio giocare con gli amici per crescere sani e non rimanere isolati.



IL TELEVISORE

È meglio lasciare la TV fuori dalla camera da letto dei bambini!

La televisione nella camera da letto riduce il tempo dedicato al sonno, così importante per lo sviluppo, e contribuisce a diminuire le ore dedicate al gioco e all'attività fisica.



+ ACQUA - BIBITE

L'acqua è indispensabile per il nostro corpo, di acqua sono ricchi anche frutta e verdura.

Ogni volta che abbiamo sete è meglio bere l'acqua e non le bibite.

Infatti, se beviamo tè, succhi di frutta confezionati e bevande dolci e/o gassate, non solo assumiamo acqua, ma anche zucchero!



Il Totem e il calendario sono stati realizzati in formato poster

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	3-4 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	

Ogni GIORNO

Ogni SETTIMANA

...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE

VIVI IN MOVIMENTO, GUADAGNA SALUTE!

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

MAKING A PLAN

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

- 1 LA COLAZIONE**
LA MATTINA, ALZATI IN TEMPO PER FARE UNA BUONA COLAZIONE:
- 1 TAZZA DI LATTE
- BISCUITI O CEREALI
- 1 FRUTTO
- 2 NO ALLA PIGRIZIA**
A SCUOLA, SE POSSIBILE, È MEGLIO ANDARE A PIEDE O IN BICICLETTA
- 3 LA MERENDA DI METÀ MATTINA**
DEVE ESSERE UNO SPUNTINO LEGGERO E NUTRIENTE.
BASTANO:
- 1 YOGURT OPPURE
- 1 FRUTTO OPPURE
- 1 PICCOLO PANINO (30/40g)
- 4 FRUTTA E VERDURA**
DOLCE E COLORATA LA FRUTTA, FRESCA E GUSTOSA LA VERDURA. MANGIARNE ALMENO 5 VOLTE AL GIORNO.
1 FRUTTO A COLAZIONE
1 FRUTTO PER LA MERENDA DEL MATTINO
A PRANZO ANCHE UNA BELLA INSALATA
1 FRUTTO PER LO SPUNTINO DEL POMERIGGIO
A SERA ANCORA VERDURA (CITTA O CRUDA, O SONO TANTI MODO GUSTOSI PER GUSTARLA!)
- 5 MOVIMENTO=DIVERTIMENTO**
CANIUMANA, GIOCA ALL'APERTO O FAI SPORT ALMENO PER 1 ORA AL GIORNO
- 6 VIDEOGIOCHI E TV**
CON I VIDEOGIOCHI, I COMPUTER, E LA TV, 2 ORE AL GIORNO BASTANO PER DIVERTIRSI
- 7 IL TELEVISORE**
NELLA TUA CAMERETTA È UN SPOTTE INGOMBRANTE E RUMOROSO: LATOGLIO FLUORI, È MEGLIO!
- 8 +ACQUA-BIBITE**
QUANDO HAI SETE, PREFERISCI L'ACQUA! LE BIBITE SONO ZUCCHERATE E POSSONO FARE MALE

...MANGIA SANO, GIOCA ALL'APERTO E LA SERA PRESTO A LETTO!

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

MAKING A PLAN

Ministero della Salute  **guadagnare salute**
rendere facili le scelte salutari

PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO

I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE" tra gli alunni della scuola primaria

- Molti bambini (1 su 3) hanno **un peso eccessivo**
- Molti bambini hanno un'alimentazione non corretta:
 - non fanno colazione o la fanno male
 - fanno una merenda troppo abbondante
 - non mangiano frutta e verdura a sufficienza
- Molti bambini non fanno abbastanza movimento e attività fisica

Parlane con il tuo pediatra

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!
In collaborazione con: Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP)

LA COLAZIONE

Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una **BUONA** colazione:

- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto

NO ALLA PIGRIZIA

A scuola, se possibile, è meglio andarci a piedi o in bicicletta

LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Dagli uno spuntino leggero e nutriente, bastano:

- 1 yogurt oppure
- 1 frutto oppure
- 1 piccolo panino (30/50 g)

FRUTTA E VERDURA

Bisogna mangiarne almeno **5 volte al giorno**.

- 1 frutto a colazione
- 1 frutto per la merenda del mattino
- a pranzo anche una **bella insalata**
- 1 frutto per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda

MOVIMENTO - DIVERTIMENTO!

Assicurati che tuo figlio cammini, giochi all'aperto o faccia sport almeno per **1 ora al giorno**

VIDEOGIOCHI E TV

Con i videogiochi, i computer e la TV, **2 ore al giorno** bastano per divertirsi

IL TELEVISORE

Nella camera da letto di un bambino, è un ospite **ingombrante e rumoroso**: lascialo fuori, è meglio!

+ ACQUA - BIBITE

Quando tuo figlio ha sete, preferisci l'**acqua** alle bibite (sono zuccherate e disidratano meno)

Il poster con i pediatri... per i genitori

- Da appendere nella sala d'aspetto del pediatra
- con indicazioni concordate in collaborazione con Ministero della Salute e le organizzazioni che rappresentano i pediatri
- È stato inviato ai Pediatri e ai consultori
- Il poster è stato realizzato anche in formato video

L'Opuscolo informativo destinato ai genitori

E' stato realizzato con la partecipazione dei genitori nelle diverse regioni

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 4350/2007 - 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



OKkio ai RISULTATI Nazionali 2008

Come crescono i bambini?

Circa **1 bambino su 3**, che frequenta la scuola primaria ha un **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 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 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

Per maggiori informazioni consultate www.epicentro.iss.it/okkioai

Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini

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

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



**L'Opuscolo
informativo destinato
ai genitori
Alcune indicazioni**

Kit Multimediale Forchetta e Scarpetta



- ✓ Dedicato ai bambini della scuola elementare
- ✓ 5 unità didattiche su sana alimentazione e movimento
- ✓ Attraverso l'animazione permette all'insegnante di affrontare con i bambini in modo divertente le tematiche illustrate

<http://www.salute.gov.it/stiliVita/forchettaescarpe/start.swf>

Per i bambini della I e II elementare



Per i bambini dalla III alla V elementare



http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_120_ulterioriallegati_ulterioreallegato_0_alleg.pdf

Inoltre ci sono anche le guide per le insegnanti



Quindi possiamo concludere ricordando che.....

- ✓ **E' importante un impegno individuale, familiare, sociale e istituzionale per mantenere la salute e promuovere stili di vita sani**
- ✓ **Maggiori conoscenze , il confronto in famiglia, il lavoro a scuola, il dialogo con il proprio pediatra possono contribuire a:**
 - **mantenere abitudini di vita sane**
 - **motivare a cambiamenti di comportamento anche se i cambiamenti non sono sempre facili o comunque a volte richiedono del tempo o vanno sostenuti**
 - **Le istituzioni da parte loro hanno il compito di facilitare il più possibile l'impegno di ognuno di noi**

Grazie per la partecipazione!

