

I bambini e il consumo di acqua

L'acqua è un elemento fondamentale per la salute nelle varie fasi della vita e un bene comune da preservare. È preferibile consumare acqua del rubinetto, soggetta a controlli che ne garantiscono la qualità e la salubrità riducendo inoltre lo spreco di plastica e l'inquinamento. L'acqua permette di idratarsi ed è ricca di minerali. I bambini dovrebbero bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno, ma questa quantità può variare a seconda della tempera-

tura esterna o in base all'attività fisica svolta. Alcune bevande come aranciata o tipo cola, energizzanti, succhi di frutta e tè freddi possono apportare molte calorie, che rischiano di provocare un aumento del peso corporeo e possono avere un impatto negativo sulla salute. È bene, inoltre, ricordare che le abitudini acquisite nel periodo di crescita tendono a permanere anche in età adulta.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

25 %
Bambini che
consumano
ogni giorno
bevande zuccherate
e/o gassate



dati 2019

In Italia, 1 bambino su 4 consuma ogni giorno bevande zuccherate e gassate. Queste bevande possono contenere una grande quantità di zucchero che, se consumato ogni giorno può causare un aumento di peso, diabete e carie dentarie.



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".

Come AGIRE

Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Promuovere il consumo di acqua

- ▶ Rendere facilmente accessibili punti di erogazione di acqua negli spazi comuni, dove potersi rifornire con la propria borraccia.
- ▶ Sensibilizzare i bambini sulle differenze tra le diverse tipologie di bevande e dei loro effetti sulla salute.
- ▶ Intraprendere progetti multidisciplinari riguardanti la sostenibilità e gli sprechi, incoraggiando la raccolta differenziata e il riutilizzo di bottiglie.

Coinvolgere le famiglie e la comunità locale

- ▶ Sensibilizzare le famiglie affinché i bambini consumino esclusivamente acqua durante le ore scolastiche.
- ▶ Incentivare il consumo di acqua anche nelle attività extrascolastiche, soprattutto durante le attività di movimento e lo sport.

In famiglia

Incoraggiare scelte salutari e sostenibili

- ▶ Incoraggiare il consumo di acqua del rubinetto: sicura dal punto di vista nutrizionale ed igienico-sanitario e migliore come scelta economica ed ecosostenibile.
- ▶ Evitare di acquistare bevande zuccherate, se non saltuariamente per le occasioni speciali, come le feste di compleanno.
- ▶ Le bevande “zero zuccheri”, pur non apportando calorie, possono abituare i bambini al sapore dolce, contribuendo a mantenere un'alimentazione poco sana.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma “Scuole che Promuovono Salute” secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia