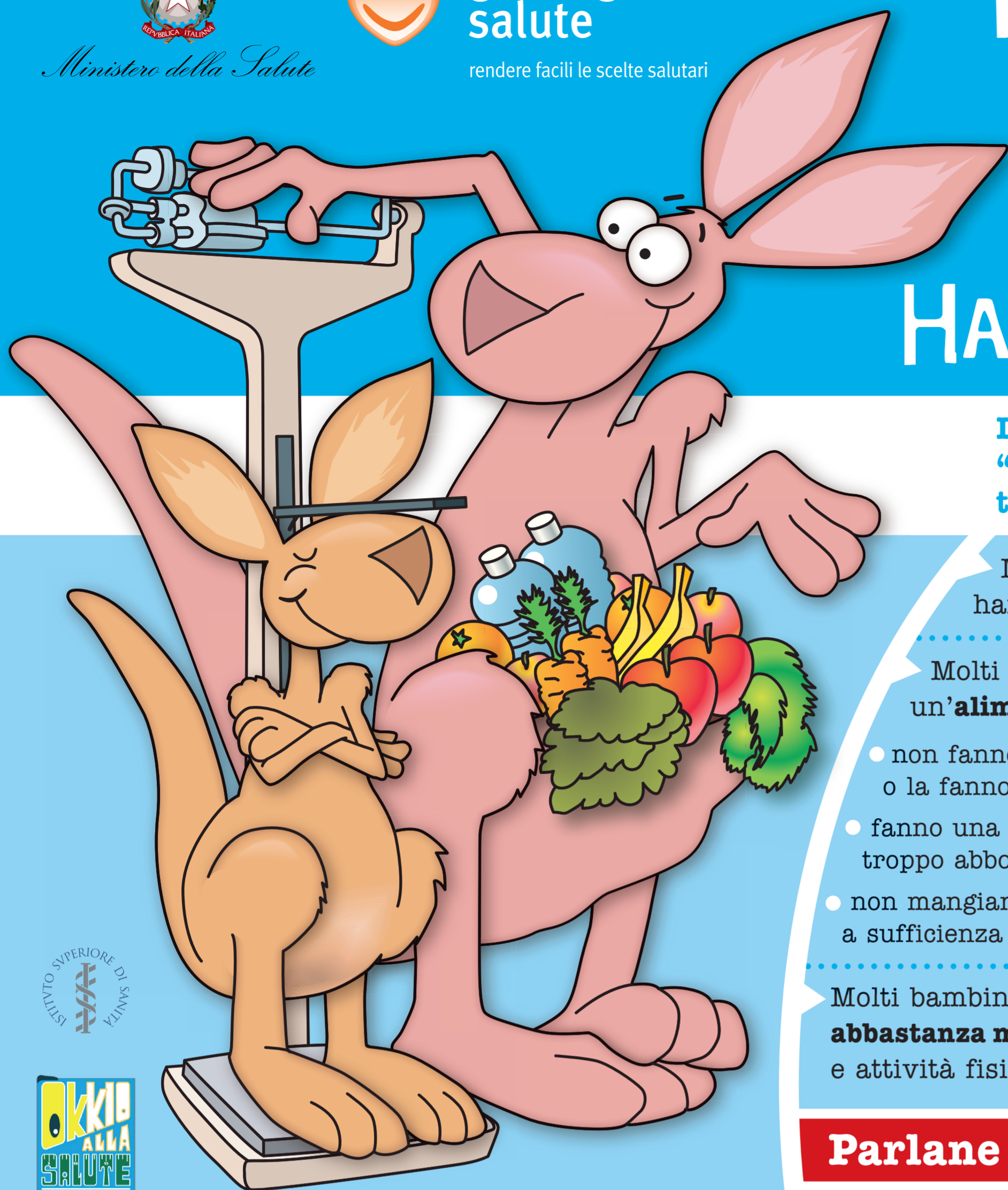




PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO



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

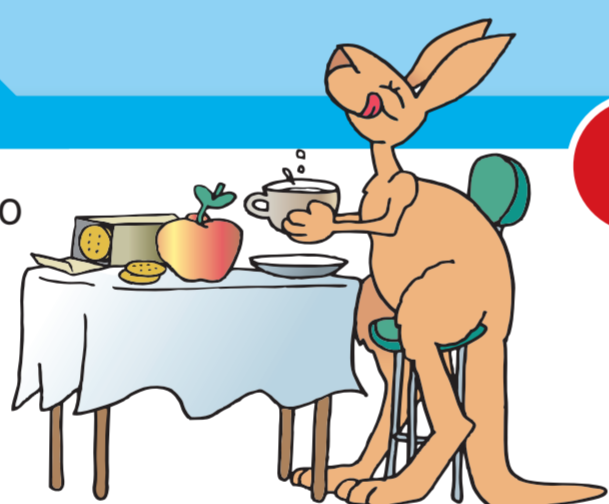
FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

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:

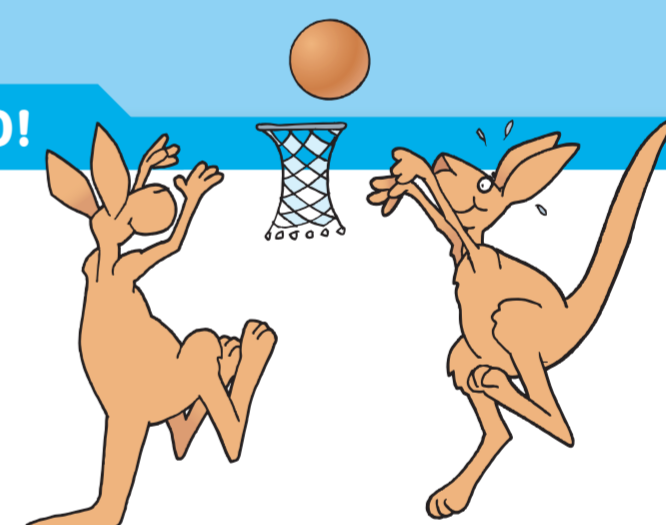
- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto



1

MOVIMENTO = DIVERTIMENTO!

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



5

NO ALLA PIGRIZIA

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



2

VIDEOGIOCHI E TV

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

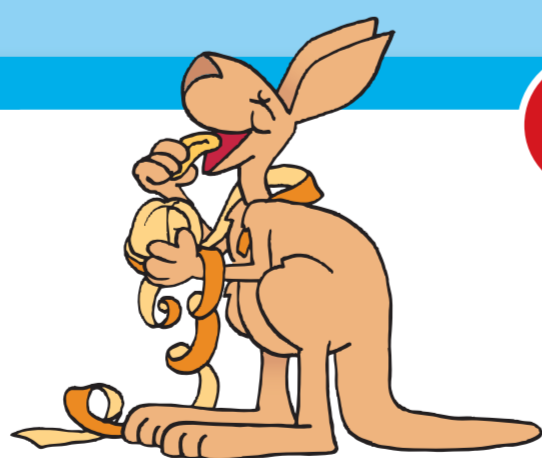


6

LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Dagli **uno spuntino leggero e nutriente**, bastano:

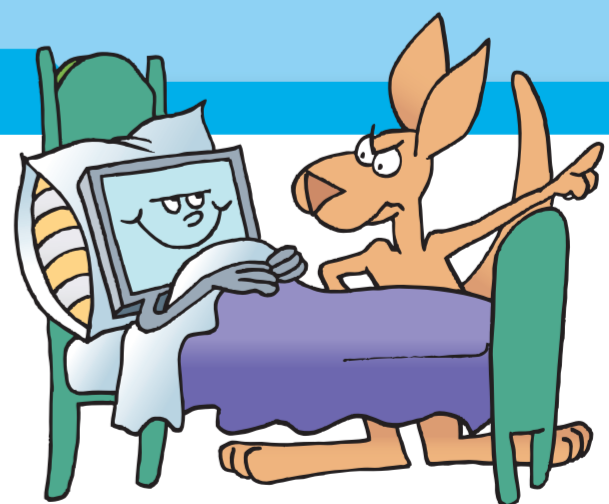
- 1 **yogurt** oppure
- 1 **frutto** oppure
- 1 piccolo **panino** (30/50g)



3

IL TELEVISORE

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



7

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



4

+ ACQUA - BIBITE

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



8