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 misu**rato 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.





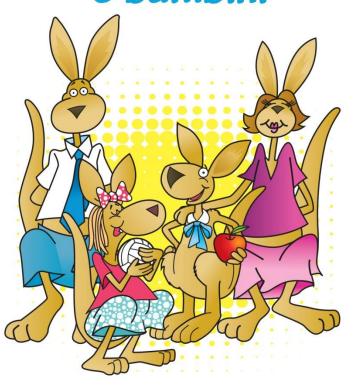
Per maggiori informazioni consultare il sito: www.epicentro.iss.it/okkioallasalute







Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini









OKkio ai risultati nazionali 2016

Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria 3 bambini su 10 sono in eccesso di peso

I bambini fanno colazione?

3 bambini su 5 fanno una colazione sana

I bambini fanno una merenda corretta?

Più di **2 bambini su 5** fanno una merenda leggera a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

Quasi **1 bambino su 6** non fa un'attività fisica sufficiente

Per quante ore al giorno i bambini usano la TV/videogiochi/tablet/cellulare?

I genitori riferiscono che più di **2 bambini su 5** trascorrono **più di 2 ore** al giorno davanti alla TV o giocando con i videogiochi/tablet/cellulare

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



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



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 in 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