

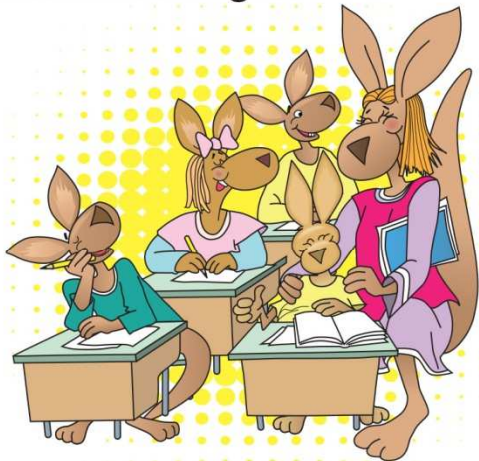
OKkio alla SALUTE

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**.



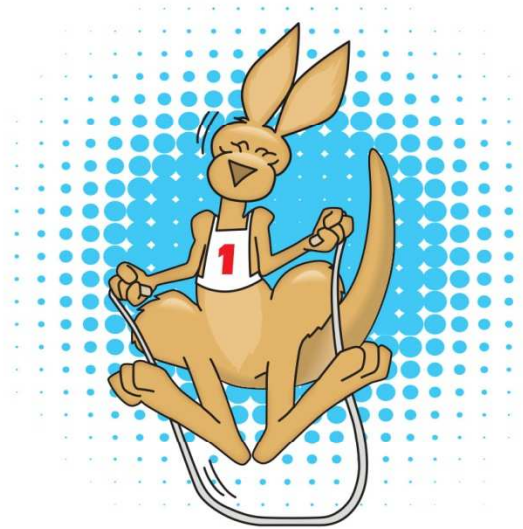
Questo materiale è stato ideato in collaborazione con il progetto "PinC" e prodotto dal progetto "OKkio alla SALUTE: Sistema di Sorveglianza nazionale sullo stato ponderale e i comportamenti a rischio nei bambini" entrambi finanziati dal Ministero della Salute/CCM e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità



Regione Toscana



www.creps-siena.eu



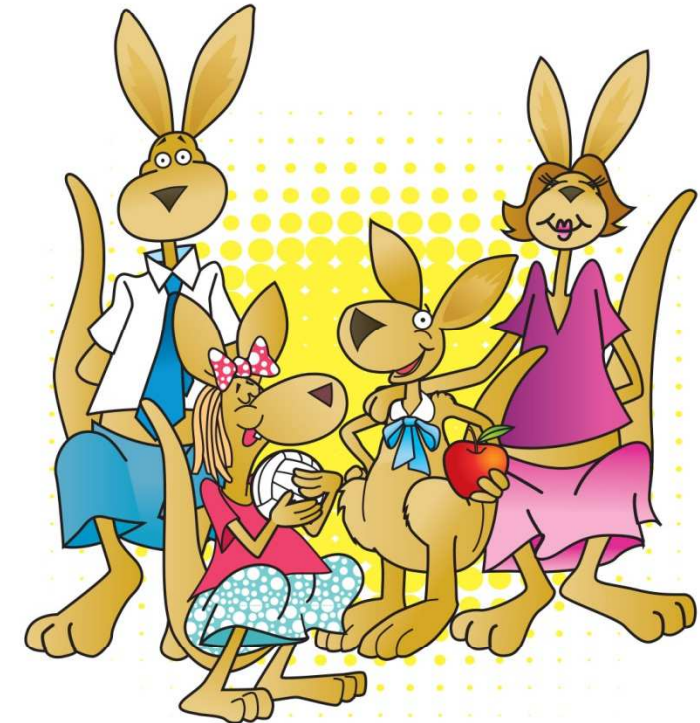
Per maggiori informazioni consultare il sito:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini



OKkio ai risultati 2014

Regione Toscana

Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria **1 bambino su 4** è in eccesso di peso

I bambini fanno colazione?

Poco più di **3 bambini su 5** fanno una colazione sana

I bambini fanno una merenda corretta?

Solo **1 bambino su 3** fa una merenda leggera a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

Solo **1 bambino su 10** 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 4** trascorre **più di 2 ore** al giorno davanti alla TV o giocando con i videogiochi

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

2 genitori su 5 non percepiscono 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

