

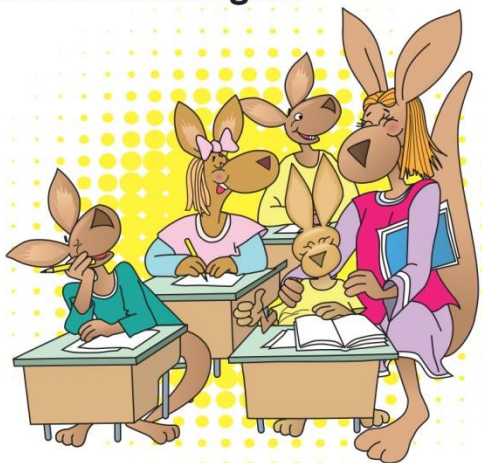
# OKkio alla SALUTE

**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**.

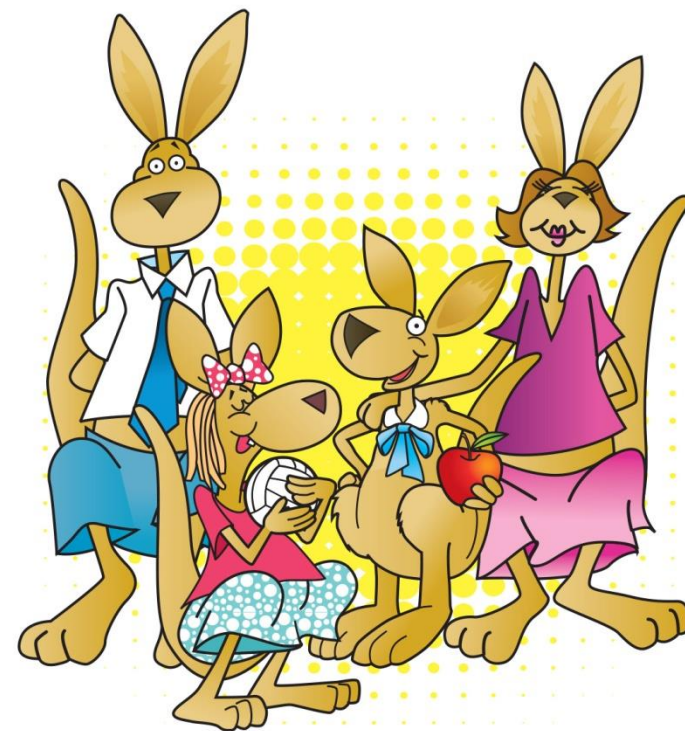
Per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini **è importante la collaborazione tra la scuola, gli operatori sanitari e la famiglia**.



Questo materiale è stato ideato in collaborazione con il progetto "PinC" e prodotto dal progetto "Il Sistema di Sorveglianza nazionale OKkio alla SALUTE: dalla diffusione dei dati della V raccolta al sostegno per la comunicazione dei risultati a vari livelli" entrambi finanziati dal Ministero della Salute/CCM e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità.



## Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini



Per maggiori informazioni consultare il sito:  
[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)





# OKkio ai risultati ITALIA 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?

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

## I bambini si muovono abbastanza?

**1 bambino su 7** non fa un'attività fisica sufficiente

## Per quante ore al giorno i bambini usano la TV o i videogiochi?

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

## I genitori percepiscono la condizione 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

