

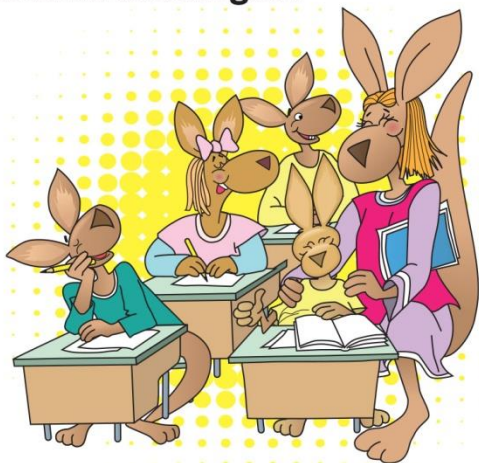
OKkio alla SALUTE

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.



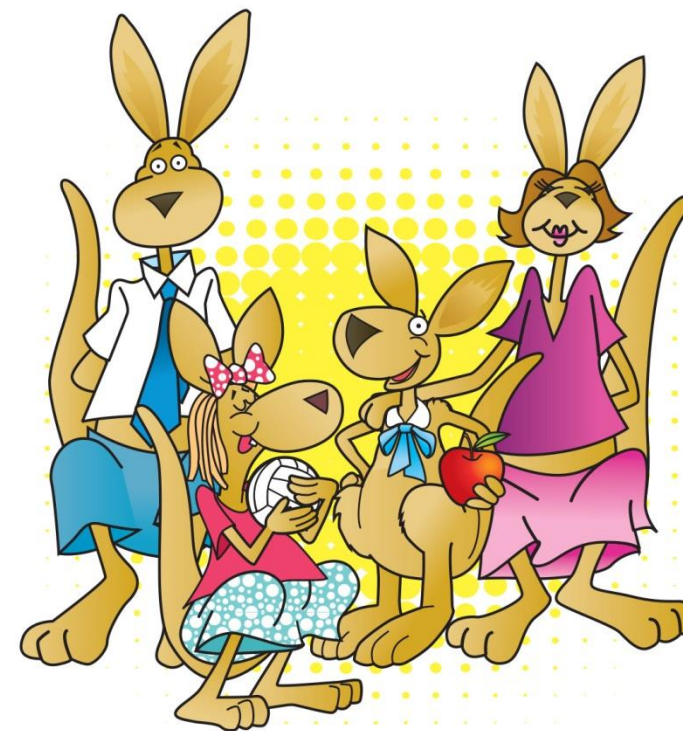
Per informazioni:
prevenzionepromozionesalute@regione.lazio.legalmail.it



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



Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini



OKkio ai risultati 2016 Regione LAZIO

Quanto pesano i bambini?

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

I bambini fanno colazione?

Solo **6 bambini su 10** fanno una colazione sana

I bambini fanno una merenda corretta?

Solo **5 bambini su 10** fanno una merenda leggera a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

2 bambini su 10 non fanno un'attività fisica sufficiente

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

I genitori riferiscono che **4 bambini su 10** trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla TV/videogiochi/tablet/cellulare

I genitori percepiscono la condizione nutrizionale del proprio figlio?

5 genitori su 10 non riconoscono 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

