

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 prodotto dai progetti "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" (capitolo 4393/2007 – CCM) e "Sovrappeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE" finanziati dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità.



Regione del Veneto
Servizio Sanità Animale e Igiene Alimentare
Venezia

alimenti@regione.veneto.it

Per maggiori informazioni consultare i siti:

www.venetonutrizione.it

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

www.istruzioneveneto.it



REGIONE DEL VENETO



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



Per una crescita sana:
informazioni utili
per genitori e bambini



CCM
Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



OKkio ai **RISULTATI 2010** della Regione del Veneto

Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria
Ben il **28% dei bambini** è in eccesso di peso

I bambini fanno colazione?

Solo il **64% dei bambini** fa una colazione sana

I bambini fanno una merenda corretta?

Solo il **28% dei bambini** fa una merenda
leggera a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

il **13% dei bambini** non fa un'attività fisica
sufficiente

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

I genitori riferiscono che ben il **27% dei bambini**
trascorre più di due ore al giorno davanti
alla TV o giocando con i videogiochi

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

Ben il **39% dei genitori** non percepisce che
il proprio figlio è in soprappeso

OKkio alla **SALUTE** per una crescita sana

Alimentazione equilibrata e giusto peso

Una **alimentazione equilibrata** e bilanciata fin
da piccoli contribuisce a mantenere la **mente
attiva, il giusto peso e la salute**

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

Movimento per almeno 1 ora al giorno

È importante che i bambini abbiano uno **stile di
vita attivo**. Vanno bene tutte le attività moto-
rie e il **gioco in movimento**, magari all'aria a-
perta.

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 ca-
mera 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

Cosa fare per una crescita sana di vostro figlio?

- ✓ Preparare una buona colazione
- ✓ Dare una merenda leggera a metà
mattina, come uno yogurt o un frutto
- ✓ Proporre 5 volte al giorno frutta e verdu-
ra, durante e fuori i pasti e a merenda
- ✓ 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 di 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

