

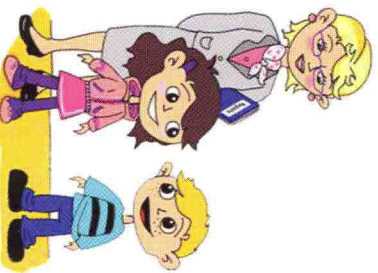
# OKKIO alla SALUTE

**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.

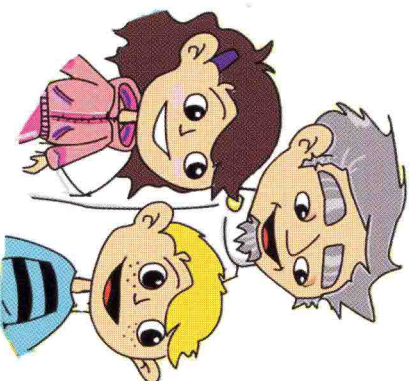
Gli operatori sanitari si sono recati nelle scuole ed hanno **pesato e misurato l'altezza dei bambini.**

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



Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità, Edilizia Sanitaria e A.r.e.s.s., Politiche sociali e Politiche per la famiglia

Direzione Sanità

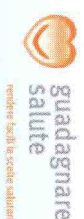
Settore Promozione della Salute e

Interventi di Prevenzione Individuale e Collettiva

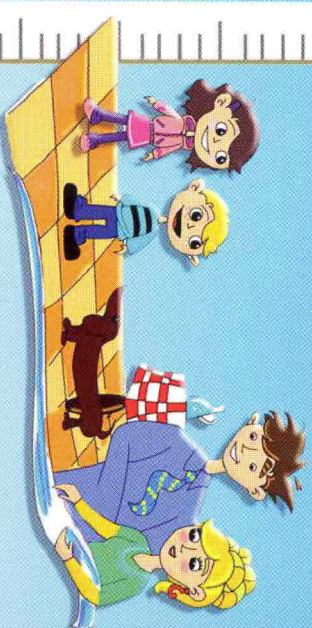
[sanita.pubblica@regione.piemonte.it](mailto:sanita.pubblica@regione.piemonte.it)

Per maggiori informazioni consultare il sito:

[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)



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



## OKkio ai RISULTATI 2010 della Regione Piemonte

## OKkio alla SALUTE per una crescita sana

Quanto pesano i bambini?

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

**Alimentazione equilibrata e giusto peso**  
Una alimentazione equilibrata e bilanciata nell'arco della giornata aiuta a mantenere la mente attiva e il giusto peso

I bambini fanno colazione?

Solo **3 bambini su 5** fanno una colazione sana

**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

I bambini fanno una merenda corretta?

Solo **3 bambini su 10** fanno una merenda leggera a metà mattina

**Una merenda leggera**  
A metà mattina è sufficiente consumare uno yogurt o un frutto o una spremuta

I bambini si muovono abbastanza?

Ben **1 bambino su 5** non fa un'attività fisica sufficiente

**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

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

**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!

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

**2 genitori su 5** non percepiscono che il proprio figlio è in sovrappeso

**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 Verdura, 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

