

## 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.



REGIONE LIGURIA

Settore Prevenzione, Sanità Pubblica e Fasce Deboli

Tel. 010 5485767

[prevenzione@regione.liguria.it](mailto:prevenzione@regione.liguria.it)

[federica.pascali@regione.liguria.it](mailto:federica.pascali@regione.liguria.it)



SSD Epidemiologia e SC Attività Distrettuali

Tel. 0187 533690

[epidemiologia@asl5.liguria.it](mailto:epidemiologia@asl5.liguria.it)



Per maggiori informazioni consultare il sito:

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



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** della **ASL 5 "Spezzino"**

### Quanto pesano i bambini?

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

### I bambini fanno colazione?

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

### I bambini fanno uno spuntino corretto?

Meno di **2 bambini su 10** fanno una  
merenda leggera a metà mattina

### I bambini si muovono abbastanza?

Solo **1 bambino su 10** fa un'attività fisica suf-  
ficiente per la maggior parte della settimana

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

I genitori riferiscono che **quasi 3 bambini su  
10** trascorrono **più di 2 ore al giorno**  
davanti alla Tv o ai videogiochi

### I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

**3 genitori su 10** di bambini in sovrappeso ri-  
tengono che il proprio figlio sia normopeso

## 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** e **occorre farla  
sempre per essere in forma. E'** 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 fi-  
sica 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 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 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

