

## OKKIO 2016 risultati ASLTO5

### QUANTO PESANO I BAMBINI?

Tra gli alunni della scuola primaria

**1 su 4** è in eccesso di peso.

### I BAMBINI FANNO COLAZIONE?

Solo **3 su 5**

fanno una colazione adeguata.

### I BAMBINI FANNO UNA MERENDA CORRETTA?

Solo **3 su 5** fanno una merenda leggera a metà mattina.

### I BAMBINI SI MUOVONO ABBASTANZA?

Circa **2 su 10** non fa attività fisica sufficiente.

### PER QUANTE ORE AL GIORNO I BAMBINI USANO LA TV O I VIDEOGIOCHI?

I genitori riferiscono che **1 su 4** trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla TV o giocando con i videogiochi, e quasi **1 su 2** ha la TV in camera.

### I GENITORI CONOSCONO LA SITUAZIONE NUTRIZIONALE DEL PROPRIO FIGLIO?

**1 su 3** non percepisce che il proprio figlio è in sovrappeso.

## OKKIO alla SALUTE: Consigli per una SANA CRESCITA

### 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 DELLA GIORNATA: NON SALTARLA!

...ideale una tazza di latte, con cereali o 3-4 biscotti secchi 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



Una buona COLAZIONE



MERENDA leggera a metà mattinata, come yogurt o un frutto



**5** volte al giorno tra FRUTTA e VERDURA, durante e fuori pasto



Favorire il consumo di ACQUA in famiglia



Ridurre il consumo di BIBITE ZUCCHERATE



È consigliata almeno 1 ora al giorno di attività fisica e gioco in movimento



TV e videogiochi **NON** per più di 2 ore al giorno



DORMIRE almeno 9 ore



Controllare regolarmente dal pediatra PESO e ALTEZZA

# 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 della ASL TO5 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**.



Dipartimento di Prevenzione  
S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
S.S. Igiene della Nutrizione  
Via San Francesco d'Assisi, 35  
Nichelino (To)  
Tel.: 011/6806.837  
nutrizione@aslto5.piemonte.it

Responsabile: Dott.ssa Margherita Gulino



Per maggiori informazioni consultare i siti:

- [www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)
- [www.aslto5.piemonte.it](http://www.aslto5.piemonte.it)



# OKkio alla SALUTE NEWS

INFORMAZIONI UTILI  
PER  
GENITORI E BAMBINI

