

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

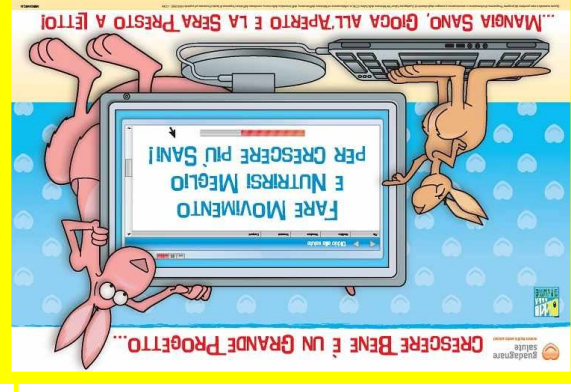
OKKIO alla SALUTE

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 salutarci.

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.



S.S. Igiene della Nutrizione
Ambulatorio nutrizionale
Via San Francesco d'Assisi, 35 (3° piano)
Nichelino (To)

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Tel.: 011/6806.837
Fax: 011/0589878

E-mail:
sian@astto5.piemonte.it
nutrizione@astto5.piemonte.it

Responsabile: Dott.ssa Margherita Gulino

Assistente Sanitaria: Dott.ssa Anna Aldrighetti

Dietiste: Dott.ssa Monica Minutolo

Dott.ssa Ilaria De Luca

Biologhe Nutrizioniste: Dott.ssa Anna Costa

Dott.ssa Fortunata Maio

Tecnologa Alimentare: Dott.ssa Marina Mortara

Redatto in collaborazione con:

Dott.ssa Lucia Albano (Referente aziendale della Promozione della Salute della ASL TO5)

Dott.ssa Graziana Galvagno (Direttore della S.C. Pediatria e Neonatologia del P.O. "Maggiore" di Chieri)

Dott.ssa Sandra Giordano (Responsabile dell'Ambulatorio di Obesità infantile della S.C. Pediatria e Neonatologia del P.O. "Maggiore" di Chieri)

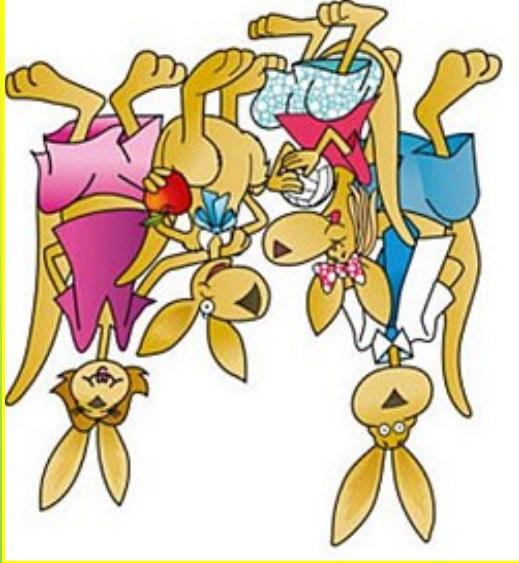
Dott.ssa Rosamary Ciprotti (Direzione S.C. Igiene e Sanità Pubblica)

• www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

• www.astto5.piemonte.it

OKKIO alla SALUTE NEWS

INFORMAZIONI UTILI
PER
GENITORI E BAMBINI



REGIONE
PIEMONTE

