



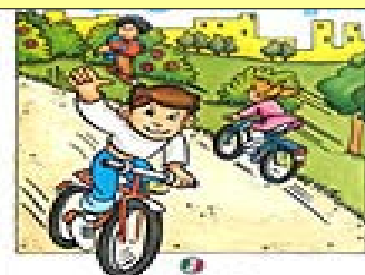
Dipartimento Materno Infantile

(Direttore dott.ssa Laura Jarre)

Ambulatorio per la prevenzione e cura dell'obesità in età evolutiva

(Responsabile Dott. Antonio Urbino)

ALLEGRO



ABBASSO la dieta.....
.....**VIVA** una sana alimentazione
e più movimento divertendoci!

Evito di stare seduto più di un'ora per guardare la TV,
giocare con i videogiochi



Faccio arti marziali,
mi diverto
ballando, gioco a
minigolf

Ridurre la sedentarietà

**2-3 volte
alla settimana**



Faccio attività aerobiche: andare
in bicicletta, correre, pattinare,
nuotare, camminare
velocemente...

**3-5 volte alla
settimana**

Faccio delle attività divertenti:
gioco a calcetto con gli amici,
gioco a tennis/ pallavolo/ basket
per 1 ora



Uso le scale invece dell'ascensore; vado a scuola in
bicicletta; scendo dall'autobus una o due fermate
prima; passeggiò con il mio cane; aiuto la mamma nei
lavori domestici; gioco con gli amici nel parco

OGNI GIORNO

**Perdere peso solo con la dieta dà risultati rapidi ma spesso poco duraturi;
perdere peso solo con l'attività fisica dà risultati più lenti ma persistenti.
L'ideale è perdere peso unendo la dieta e l'attività fisica.**

**Lo sport influenza positivamente l'autostima e rappresenta un
importante momento di crescita; nel gruppo i bambini si divertono e
imparano anche a confrontarsi, ad adattarsi alle scelte degli altri e a
socializzare.**