



REGIONE LIGURIA



Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca  
Ufficio Scolastico Regionale per la Liguria  
Direzione Generale



Istituto Gaslini  
Centro Prevenzione e Trattamento Obesità



Alimentazione  
Attività motoria & Abitudini

REGIONE LIGURIA

Settore Prevenzione, Igiene e Sanità Pubblica

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

Per maggiori informazioni consultare il sito: <http://www.okkio3a.liguria.it>



AZIENDA SANITARIA N.1 IMPERIESE



AZIENDA SANITARIA LOCALE N.2 SAVONESE



AZIENDA SANITARIA GENOVESE



AZIENDA SANITARIA 4 CHIAVARESE



AZIENDA SANITARIA 4 CHIAVARESE



AZIENDA SANITARIA 4 CHIAVARESE



Società Italiana di Pediatria  
Sezione Liguria



ASSOCIAZIONE PEDIATRI EXTRAOSPEDALIERI LIGURI



fimp



**Okkio alle 3A** è uno strumento educativo finalizzato a migliorare la salute attuale e futura dei bambini delle scuole dell'infanzia.

La motivazione di scuola e famiglie è il fulcro per la sua realizzazione.

Una Commissione scolastica 3A formata da rappresentanti di genitori, insegnanti, addetti alla ristorazione, con l'aiuto di operatori sanitari della ASL, svilupperà le linee d'intervento specifiche per realizzare le attività didattiche, ludiche ed educative integrate nella vita scolastica con il coinvolgimento attivo delle famiglie.



### Alimentazione

Perché le scelte alimentari dei bambini e delle famiglie siano sane



### Attività motoria

Perché fare attività motoria ogni giorno migliora la salute



### Abitudini

Perché le nostre abitudini ci facciano stare bene



Muoviti, mangia frutta e verdura e...  
**sarai una forza della natura**



**Ricorda: Alimentazione variata  
Meno cibi grassi e dolci  
Più frutta e verdura  
Più movimento e meno T.V.**



**Mangiando a scuola si impara**  
I pasti a scuola sono una occasione importante per influenzare positivamente i comportamenti alimentari dei bambini

Nelle scuole **3A** garantiamo una sana **RISTORAZIONE SCOLASTICA**

**Educare** alla salute favorisce il benessere delle generazioni attuali e future

**Avere sane abitudini** alimentari e motorie migliora la qualità della vita

**Mangiare bene** ed essere attivi fa crescere bene i bambini

**Aiuta tuo figlio** a fare scelte giuste oggi, gli saranno utili anche per il suo futuro



#### FACCIAMO UN PATTO

**Io Scuola mi impegno a:**

**Promuovere iniziative utili a diffondere i messaggi di Okkio alle 3A nella comunità**

**Io Insegnante mi impegno a:**

- 1) **Educare i bambini ad una sana alimentazione in modo attivo e divertente**
- 2) **Mangiare insieme ai bambini le stesse cose perché l'esempio vale più delle parole**

**Io Genitore mi impegno a:**

- 1) **Offrire a mio figlio una alimentazione sana, variata e a dare il buon esempio a tavola**
- 2) **Proporre e condividere uno stile di vita attivo**