



Okkio alle 3A è uno strumento educativo finalizzato a migliorare la salute attuale e futura dei bambini. 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



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



REGIONE LIGURIA

Settore Prevenzione, Igiene e Sanità Pubblica
e-mail: prevenzione@regione.liguria.it

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



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

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



Ricorda: Alimentazione variata
Meno cibi grassi e dolci
Più frutta e verdure
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

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



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*