

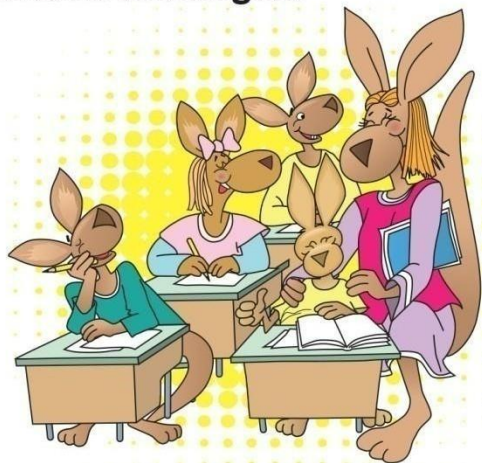
# OKkio alla SALUTE

**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 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**.



Questo materiale è stato prodotto dai progetti "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" (capitolo 4393/2007 - CCM) e "Sovrappeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE" finanziati dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità.



Per maggiori informazioni consultare il sito:  
[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)



guadagnare  
salute  
rendere facili le scelte salutari



## Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini



# OKkio ai risultati 2019

## ASL Roma 2

### Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria **1 bambino su 3** è in eccesso di peso

### I bambini fanno colazione?

**7 bambini su 10** fanno una colazione sana

### I bambini fanno una merenda corretta?

**2 bambini su 3** fanno una merenda leggera a metà mattina

### I bambini si muovono abbastanza?

**1 bambino su 5** non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

### Per quante ore al giorno i bambini usano la TV o i videogiochi?

**2 bambini su 5** trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla TV o giocando con i videogiochi

### I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

**1 genitore su 2** non si rende conto che il proprio figlio è in sovrappeso

## OKkio alla SALUTE per una crescita sana

### 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 pasto della giornata**, sarebbe ideale una tazza di latte, con 3/4 biscotti o cereali 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



Preparare una buona colazione



Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto



Proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti



Favorire in famiglia il consumo di acqua



Ridurre il consumo di bibite zuccherate



Fare in modo che svolga almeno 1 ora al giorno di gioco in movimento e attività fisica



Evitare che utilizzi la televisione o i videogiochi per più di 2 ore in un giorno



Fare in modo che dorma almeno 9 ore a notte



Controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza

