



OKkio alla SALUTE: risultati dell'indagine 2016

Gentili genitori, cogliamo volentieri l'occasione dell'avvio della mensa scolastica, per inviarvi alcune informazioni utili fornite dai risultati del progetto okkio alla salute - Promozione della salute e della crescita sana dei bambini della scuola primaria, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, collegato al programma europeo "Guadagnare salute" e al "Piano nazionale di prevenzione" a cui L'ASP di Catanzaro ha aderito già dalla fase pilota del progetto nel 2008.

Okkio AI RISULTATI DELL' ASP DI CATANZARO:

Come crescono i bambini? **Circa 3 bambini su 10, che frequenta la scuola primaria ha un eccesso di peso**

I bambini fanno colazione? **Circa 6 bambini su 10, fanno una colazione sana**



I bambini fanno una merenda corretta? **Circa 4 bambini su 10, fanno una merenda adeguata a metà mattina**



I bambini si muovono abbastanza? **4 bambini su 10, hanno fatto 1 ORA di attività fisica per almeno 2 giorni a settimana**

Per quante ore al giorno i bambini usano televisione e videogiochi? **I genitori riferiscono che 1 bambino su 10 trascorre almeno 5 ore al giorno davanti alla tv o usando i videogiochi**

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio? **6 genitori su 10 non percepiscono che il proprio figlio è in sovrappeso**

Okkio ALLA SALUTE PER LA FAMIGLIA COSA FARE PER UNA CRESCITA SANA DEL VOSTRO BIMBO

- ✓ **PREPARARE UNA BUONA COLAZIONE**
- ✓ **DARE UNA MERENDA LEGGERA A METÀ MATTINA**



- ✓ **PROPORRE 5 VOLTE AL GIORNO FRUTTA E VERDURA, DURANTE E FUORI I PASTI E A MERENDA**
- ✓ **FAVORIRE IN FAMIGLIA IL CONSUMO DI ACQUA**
- ✓ **RIDURRE IL CONSUMO DI BIBITE ZUCCHERATE**
- ✓ **FARE IN MODO CHE VOSTRO FIGLIO SVOLGA ALMENO 1 ORA AL GIORNO DI GIOCO DI MOVIMENTO E ATTIVITÀ FISICA**
- ✓ **EVITARE TELEVISIONE E VIDEOGIOCHI PER PIÙ DI 2 ORE AL GIORNO**
- ✓ **FARE IN MODO CHE DORMA ALMENO 10 ORE A NOTTE**
- ✓ **CONTROLLARE REGOLARMENTE DAL PEDIATRA PESO E ALTEZZA**