

OKkio alla SALUTE: rilevazione 2023

OKkio alla SALUTE è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra **scuola** e **sanità**, con lo scopo di raccogliere **informazioni sulla 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 e hanno **registrato il peso e la statura dei bambini**.

Bambini e genitori hanno risposto ad alcune domande su **abitudini alimentari ed attività fisica**, 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 scuola, gli operatori sanitari e la famiglia**.



Questo materiale è stato prodotto nell'ambito del Sistema di Sorveglianza OKkio alla SALUTE contemplato nel Dpcm del 3 marzo 2017 "Identificazione dei sistemi di sorveglianza e dei registri di mortalità, di tumori e di altre patologie, in attuazione del Decreto legge n. 179 del 2012"



Per maggiori informazioni consultare il sito:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

PER UNA CRESCITA SANA:

informazioni utili
per i genitori,
la scuola e i bambini



Okkio ai risultati dati ASL ROMA2 2023

Quanto pesano i bambini?

1 bambino su 4 presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità

I bambini fanno colazione?

3 bambini su 5 fanno una colazione qualitativamente adeguata

I bambini fanno una merenda corretta?

Poco più di 3 bambini su 5 consumano una merenda adeguata di metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

1 bambino su 4 fa almeno un'ora di giochi di movimento per 2 giorni la settimana e 2 su 5 da 5 a 7 giorni.

Per quante ore al giorno i bambini usano la TV o i videogiochi/tablet/cellulare?

I genitori riferiscono che quasi 1 bambino su 2 trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi/tablet/cellulare

I genitori percepiscono la condizione nutrizionale del proprio figlio?

3 genitori su 5 non percepiscono che il proprio figlio è in eccesso ponderale

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 il pasto più 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 un'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 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 bambino

Rivolgiti al tuo pediatra per controllare regolarmente peso ed 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 verdure, durante e fuori dai 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 ed 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