

## OKKIO 2019 risultati ASLTO5

### I bambini fanno colazione?

Solo **3 su 5** fanno una colazione adeguata

### I bambini fanno una merenda corretta?

Solo **3 su 5** fanno una merenda leggera a metà mattina.

### Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria **1 su 4** è in eccesso di peso.

### I bambini bevono spesso bevande dolci?

circa **2 su 10** consumano bevande dolci - succhi di frutta quasi tutti i giorni

### I bambini si muovono abbastanza?

Circa **1 su 10** non fa un'attività fisica sufficiente.

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

**1 su 3** trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla TV o giocando con i videogiochi, e **2 su 5** ha la TV in camera

### I bambini dormono almeno 9-10 ore?

Circa **1 su 10** dorme poco, meno di 9 ore.

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

**1 su 2** non percepisce che il proprio figlio è in sovrappeso.

## OKKIO: consigli per una SANA CRESCITA

### La colazione è un pasto importante, è il primo della giornata: **NON SALTARLA!**

...ideale una tazza di latte, con cereali o 3-4 biscotti secchi e un frutto.

### Una merenda leggera

A metà mattina è sufficiente consumare uno yogurt o un frutto o una spremuta.

### Alimentazione equilibrata e giusto peso.

Una alimentazione equilibrata e bilanciata nell'arco della giornata aiuta a mantenere la mente attiva e il giusto peso.

## +ACQUA - BIBITE

### Movimento per almeno 1 ora al giorno

E' 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!**

Diverse fonti e istituzioni internazionali raccomandano che i bambini in età scolare dormano **almeno 9-10 ore al giorno**.

### E' importante conoscere lo stato nutrizionale di tuo figlio.

Rivolgiti al tuo pediatra per controllare regolarmente peso e altezza.

## OKKIO: per la FAMIGLIA

### Una buona colazione



### Merenda leggera a metà mattinata, come uno yogurt o un frutto

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



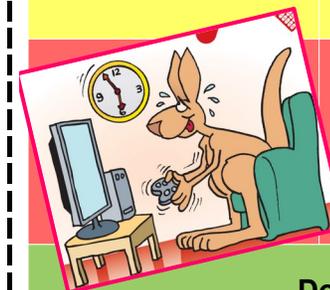
### Favorire in famiglia il consumo di acqua e ridurre il consumo di bevande zuccherate e succhi



### E' consigliata almeno 1 ora al giorno di attività fisica e gioco in movimento



### TV e videogiochi NON per più di 2 ore al giorno



### Dormire almeno 9 ore

### Controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza



# 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 della ASL TO5 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.**

Per maggiori informazioni consultare i siti:  
[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)  
[www.aslto5.piemonte.it](http://www.aslto5.piemonte.it)



S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

S.S Igiene della Nutrizione  
Ambulatorio nutrizionale  
Via San Francesco d'Assisi, 35  
Nichelino (TO)

Tel.: 011/6806.836/837

E-mail:

sian@aslto5.piemonte.it  
nutrizione@aslto5.piemonte.it



*Risultati della sorveglianza condotta nel 2019 nel territorio dell'ASLTO5 tra gli alunni della scuola primaria*

## OKkio alla SALUTE BUONE ABITUDINI e FATTORI DI RISCHIO dei BAMBINI (6 - 10 anni)

**SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...**

**E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'**

ALIMENTO	QUANTITA'
FRUTTA E VERDURA	5 porzioni
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)
LATTE E YOGURT	3 porzioni
CARNE	2-3 volte
PESCE	2-3 volte
LEGUMI	3 volte
LIOVA	2 volte
FORMAGGIO	2 volte
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno
DOLCI	1-2 volte la settimana

**OGNI GIORNO**

**OGNI SETTIMANA**

**...SALTA LA GORDA NON LA COLAZIONE!**

**guadagnare salute**

**VIVI IN MOVIMENTO GUADAGNA SALUTE!**