

I bambini e lo stile di vita sano

Uno stile di vita sano è essenziale per il benessere e la crescita di ogni bambina e bambino!

In Italia, i bambini seguono uno stile di vita sano?



29%

Bambini
in **sovrappeso**
e **obesi**

In Italia quasi 1 bambino su 3 è in eccesso di peso

L'eccesso di peso è spesso collegato ad uno stile di vita che unisce un'alimentazione troppo abbondante a poco movimento... **OKkio alla SALUTE!**

Come AGIRE

Come migliorare l'alimentazione in famiglia?

1

Consumare almeno 5 pasti al giorno, adeguando le quantità dei piatti all'età del bambino

2

Non saltare la colazione e le merende per affrontare la giornata con la giusta energia

3

Consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, proponendo sapori e colori sempre diversi

4

Bere ogni giorno acqua, lasciando le bevande zuccherate per le occasioni speciali

Come promuovere il movimento quotidiano?

1

Dare il buon esempio in famiglia, **incoraggiando i bambini a fare movimento ogni giorno**, per almeno 60 minuti

2

Proporre attività variegate e piacevoli, in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino

3

In bambini poco attivi, **promuovere l'attività fisica in modo graduale**, aumentando durata, frequenza e intensità

4

Limitare il tempo davanti a TV, videogiochi, tablet o cellulari a **non più di 2 ore al giorno**

La salute si costruisce da piccoli



OKkio alla SALUTE

È un sistema di sorveglianza su sovrappeso, obesità e i fattori di rischio correlati, nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (DPCM marzo 2017), in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e Province Autonome italiane. OKkio alla SALUTE è parte dell'iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI".