

OKKIO alla SALUTE: risultati dell'indagine 2012

Gentili genitori, cogliamo volentieri l'occasione dell'avvio della mensa scolastica, per inviarvi informazioni utili sui 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 il 39% dei bambini che frequenta la scuola primaria ha un eccesso di peso

I bambini fanno colazione? Solo 6 bambini su 10, fanno una colazione sana

I bambini fanno una merenda corretta? Meno di 2 bambini su 10, fanno una merenda adeguata a metà mattina



I bambini consumano frutta e verdura? Solo il 3% dei bambini consuma la giusta quantità di frutta e verdura



I bambini si muovono abbastanza? 2 bambini su 10, hanno fatto attività fisica meno di 5 giorni a settimana

Per quante ore al giorno i bambini usano televisione e videogiochi? I genitori riferiscono che 5 bambini su 10 trascorrono 2 ore o più al giorno davanti alla tv o usando i videogiochi

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio? 5 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**