

## 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 si sono recati nelle scuole ed hanno **pesato e misurato l'altezza dei bambini delle terze classi elementari**.

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**.



Questo materiale è stato prodotto dall'Authority Sanitaria e dalla Segreteria di Stato per la Sanità in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità ed il Ministero della Salute Italiano/CCM (progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute")



Segreteria di Stato per la Sanità  
Segreteria di Stato per l'Istruzione  
REPUBBLICA DI SAN MARINO



Authority per l'Autorizzazione, l'Accreditamento e la  
Qualità dei Servizi Sanitari, Socio-sanitari e  
Socio-educativi

Istituto Sicurezza Sociale  
U.O.C. Pediatria  
U.O.S.D. Servizio Dietologico

Per maggiori informazioni consultare:

[www.sanita.sm](http://www.sanita.sm) (Authority)  
[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)



Segreteria di Stato per la Sanità  
Segreteria di Stato per l'Istruzione  
Authority Sanitaria  
Istituto Sicurezza Sociale

Per una crescita sana:  
informazioni utili  
per genitori e bambini



## OKkio ai **RISULTATI 2010** della Repubblica di San Marino

### Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria  
**3 bambini su 10 sono in eccesso di peso**

### I bambini fanno colazione?

Ben **7 bambini su 10** fanno una  
colazione sana

### I bambini fanno una merenda corretta?

Ben **9 bambini su 10** fanno una merenda  
leggera a metà mattina

### I bambini si muovono abbastanza?

**1 bambino su 10** non fa  
un'attività fisica sufficiente

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

I genitori riferiscono che **2 bambini su 5**  
trascorrono **più di 2 ore al giorno**  
davanti alla TV o giocando con i videogiochi

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

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

## 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 un pasto 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 1 ora al giorno

È importante che i bambini facciano **attività fi-  
sica 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 ca-  
mera da letto dei bambini va evitata!**

### È importante conoscere lo stato nutrizionale del tuo bambino

Rivolgiti al tuo **pediatra** per **controllare**  
**regolarmente peso e altezza** di tuo figlio

## OKkio alla **SALUTE** per la famiglia

### Cosa fare per una crescita sana di vostro figlio?

- ✓ Preparare una buona colazione
- ✓ Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto
- ✓ 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 svolga almeno 1 ora al giorno di gioco di movimento e 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

