

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 salutarì.

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 Lazio 2023

OKKIO alla SALUTE per una crescita sana

Quanto pesano i bambini?

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

Alimentazione equilibrata e giusto peso

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

I bambini fanno colazione?

3 bambini su 5 fanno una
colazione sana

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

I bambini fanno una merenda corretta?

1 bambino su 2 fa una merenda
leggera a metà mattina

Una merenda leggera

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

I bambini si muovono abbastanza?

1 bambino su 4 fa giochi di movimento
almeno 5 giorni a settimana, solo 2 su 5 fanno
almeno 1 ora di sport 2 giorni a settimana

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

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

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!

I genitori percepiscono la condizione nutrizionale del proprio figlio?

7 genitori su 10 non percepiscono che il
proprio figlio è in eccedenza ponderale

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



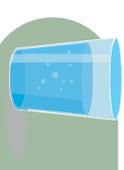
Preparare una
buona colazione



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

