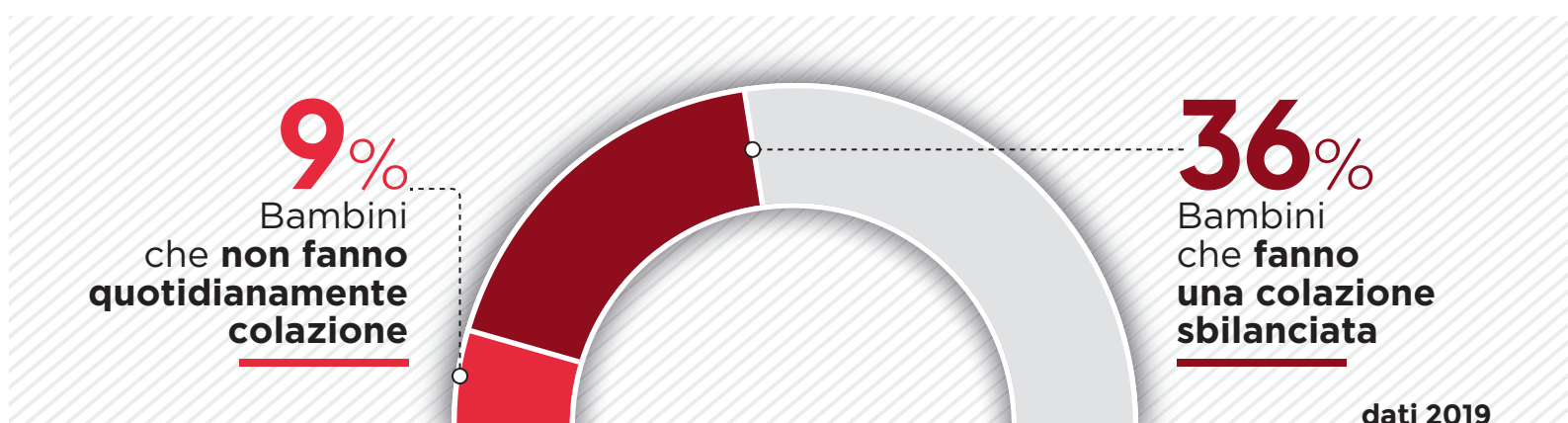


I bambini e la colazione

La colazione può essere considerata il pasto più importante, perché permette di affrontare tutte le attività quotidiane con la giusta energia. Nei bambini migliora la concentrazione, l'apprendimento e fa sì che non arrivino affamati ai pasti successivi. La colazione ha inoltre un ruolo centrale nel controllo del peso. Fin dalla prima infanzia è opportuno consumare tutti i giorni una cola-

zione equilibrata, per instaurare sin da piccoli corrette abitudini alimentari e mantenerle nel corso degli anni. Una colazione adeguata dovrebbe prevedere il giusto apporto di energia e di nutrienti, può essere costituita da una tazza di latte o yogurt, con pane o fette biscottate o biscotti o cereali e frutta fresca. È importante ricordare che le porzioni devono essere adeguate all'età del bambino.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE



In Italia, 1 bambino su 10 non fa colazione e circa 1 su 3 fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati (biscotti o cereali) e proteine (latte o yogurt). Ciò comporta una tendenza a mangiare di più a merenda o a pranzo.



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".

Come **AGIRE** Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Promuovere la salute attraverso programmi educativi curricolari

- ▶ Coinvolgere attivamente i bambini per migliorare le loro conoscenze sull'importanza di un'alimentazione varia ed equilibrata.
- ▶ Proporre programmi di preparazione della colazione, per instaurare l'abitudine al consumo e sperimentare il piacere della socializzazione e della convivialità.
- ▶ Sensibilizzare i bambini sull'importanza di una sana colazione, per sentirsi bene, essere attivi e imparare meglio.

Coinvolgere le famiglie

- ▶ Informare e coinvolgere le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.
- ▶ Promuovere l'educazione alimentare attraverso attività che coinvolgano le famiglie, fornendo indicazioni per la preparazione di una colazione bilanciata e completa.

In famiglia

Condividere l'importanza della colazione

- ▶ Trasmettere ai bambini l'importanza di consumare la colazione: le abitudini acquisite nel periodo di crescita sono quelle che tendono a permanere anche in età adulta.
- ▶ Prendersi il tempo per preparare e consumare la colazione in famiglia, creando l'occasione per stare tutti insieme.
- ▶ Preparare colazioni adeguate e nelle giuste quantità in base all'età del bambino, ad esempio un bicchiere di latte o yogurt e 1-2 fette di pane con un po' di marmellata oppure 4-5 biscotti oppure 1-2 pugni di cereali.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

I bambini e la mobilità attiva

La mobilità attiva è la pratica abituale di spostarsi a piedi e/o in bicicletta: un modo di muoversi rispettoso dell'ambiente. Anche nei bambini può essere un modo semplice ed efficace per praticare ogni giorno attività fisica e migliorare salute e benessere. Se svolta in compagnia, rappresenta anche un'occasione di socializzazione e promozione di una maggiore autonomia.

La mobilità attiva appare una scelta possibile, infatti più del 30% degli spostamenti quotidiani copre mediamente distanze inferiori ai 3 chilometri, mentre nel 50% dei casi gli spostamenti sono inferiori ai 5 chilometri: queste distanze potrebbero essere facilmente percorse in 15-20 minuti in bicicletta o in 30-50 minuti camminando a passo veloce.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

26%

Bambini che
 che **sono andati
 a scuola a piedi
 o in bicicletta**



dati 2019

In Italia, solo 1 bambino su 4 va a scuola a piedi o in bicicletta. La vicinanza della scuola può sicuramente influenzare questo aspetto, ma la scarsa propensione alla mobilità attiva rappresenta un'occasione persa per svolgere, sin dal mattino, un po' di movimento, essenziale per l'apprendimento e la concentrazione nei bambini.



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".

Come **AGIRE**

Promuovere uno stile di vita attivo richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Creare un contesto favorevole al movimento e promuovere un clima positivo

- ▶ Sviluppare interventi educativi associando alla promozione della mobilità attiva, i temi della tutela ambientale e dell'educazione civica.
- ▶ Facilitare la partecipazione e l'inclusione di tutti gli alunni.

Favorire la partecipazione della comunità locale, dei servizi sanitari e delle famiglie

- ▶ Attivare collaborazioni con i servizi sanitari del territorio, che possono offrire strumenti e metodi per l'implementazione delle iniziative di mobilità attiva.
- ▶ Coinvolgere la famiglia e la comunità nella realizzazione di iniziative di mobilità attiva come il Piedibus.

In famiglia

Creare occasioni per promuovere la mobilità attiva

- ▶ Incoraggiare i bambini a fare movimento ogni giorno, fornendo loro il buon esempio.
- ▶ Sostenerli se vogliono andare a scuola a piedi o in bicicletta.
- ▶ Proteggere i bambini facendogli indossare il casco in bicicletta. Pur non essendo obbligatorio, l'utilizzo del casco è fortemente consigliato per proteggere la testa in caso di urti e cadute.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

I bambini e la merenda

Le merende di metà mattina e del pomeriggio aiutano a spezzare il digiuno, ma anche a migliorare l'attenzione e l'apprendimento a scuola. Occorre però che siano spuntini leggeri, come ad esempio un frutto, uno yogurt, un panino con la marmellata o con un'imbottitura semplice come olio e pomodoro fresco. Una o due volte a settimana si può scegliere una merenda dolce, come una fetta di torta, meglio se fatta in casa.

I prodotti confezionati, come le merendine e gli snack, andrebbero invece consumati raramente perché contengono quantità eccessive di grassi, sale e zucchero. È importante adeguare le quantità anche in base allo stile di vita del bambino: se fa tanto movimento si può aggiungere alla merenda abituale qualcosa di più sostanzioso come ad esempio una manciata di frutta secca o un pezzetto di cioccolato.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

55%
 Bambini che consumano **una merenda di metà mattina abbondante**



dati 2019

In Italia, più della metà dei bambini consuma una merenda di metà mattina troppo abbondante, ossia con un eccesso di grassi e zuccheri.

Se si mangia una merenda troppo calorica si rischia di non avere più fame al pasto successivo, sbilanciando così le quantità di cibo assunte nel resto della giornata e aumentando la probabilità di sovrappeso e obesità.



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".

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Come **AGIRE** Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Definire un approccio consapevole nella scelta e distribuzione della merenda

- ▶ Incentivare progetti che prevedano la distribuzione di alimenti salutaris per la merenda a scuola, con interventi multidisciplinari che integrino gli aspetti educativi e didattici.
- ▶ Coinvolgere i bambini nella scelta degli alimenti fornendo informazioni sui diversi tipi di merende, così da facilitare una decisione consapevole.
- ▶ Definire linee guida sul contenuto dei distributori automatici di cibi e bevande, che possono avere un'influenza negativa sui bambini attraverso il messaggio di marketing proposto.

Coinvolgere le famiglie

- ▶ Informare le famiglie sui progetti attuati a scuola e le buone pratiche adottate per la distribuzione di merende adeguate a scuola.
- ▶ Fornire indicazioni sull'educazione alimentare e soprattutto sulla corretta lettura delle etichette nutrizionali, così da promuovere scelte consapevoli durante l'acquisto degli alimenti.

In famiglia

Creare occasioni per facilitare scelte salutari

- ▶ Ridurre l'acquisto di prodotti confezionati come merendine e snack. I bambini, così come gli adulti, dovrebbero limitarne il consumo ad un paio di volte a settimana.
- ▶ Proporre dolci elaborati solo in occasioni speciali, ad esempio feste o compleanni.
- ▶ Alternare merende dolci a merende salate, al fine di stimolare l'interesse dei bambini a provare nuovi alimenti.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

I bambini e il movimento

Oltre a essere divertente, un'adeguata attività fisica è essenziale per la salute dei bambini. Svolgere un'attività motoria regolare favorisce una crescita sana, con molteplici benefici per la salute fisica, mentale e cognitiva.

Per promuovere e mantenere uno stato di buona salute, i bambini dovrebbero svolgere

quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa e almeno 3 giorni a settimana esercizi che rafforzano i muscoli e le ossa. Per raggiungere le raccomandazioni sono importanti tutte le attività di movimento: una passeggiata, una corsa, un giro in bicicletta, il gioco all'aperto con gli amici o lo sport.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

20%
 Bambini che **non**
 hanno svolto attività
 fisica il giorno
 precedente l'indagine



dati 2019

In Italia, 1 bambino su 5 non fa attività fisica tutti i giorni: questo significa non aver raggiunto i livelli adeguati di attività fisica per questa fascia d'età, che prevedono almeno un'ora di attività motoria quotidiana.



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".

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Come AGIRE

Promuovere uno stile di vita attivo richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole al movimento

- ▶ Promuovere l'attività fisica a scuola, offrendo ai bambini diverse opportunità per fare movimento.
- ▶ Mettere a disposizione degli spazi sicuri per facilitare e favorire l'attività motoria.
- ▶ Promuovere le pause attive, ovvero situazioni solitamente di breve durata in cui praticare movimento.
- ▶ Utilizzare gli intervalli ricreativi per favorire il gioco attivo.
- ▶ Facilitare la partecipazione e l'inclusione di tutti gli alunni.

In famiglia

Creare occasioni per promuovere l'attività fisica

- ▶ Sfruttare ogni occasione per fare movimento in famiglia, prediligendo attività da svolgere in ambienti naturali, cercando di raggiungere i livelli raccomandati per i bambini, corrispondenti a 1 ora al giorno di attività fisica.
- ▶ Proporre attività in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino.
- ▶ Sostenerli se vogliono iniziare a fare sport.

Favorire la partecipazione della comunità locale per la promozione dell'attività fisica

- ▶ Progettare iniziative con il coinvolgimento dei servizi sanitari locali.
- ▶ Attivare convenzioni con enti del territorio per offrire opportunità sportive e di attività fisica in orario scolastico e extrascolastico.
- ▶ Coinvolgere i genitori nella diffusione di informazioni e nell'organizzazione di attività.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

I bambini e la corretta alimentazione

Un'alimentazione sana è fondamentale per la salute presente e futura dei bambini. Per sana alimentazione si intende il consumo di cinque pasti al giorno, cioè che contengano tutti i nutrienti nelle quantità adeguate alle diverse fasi della crescita.

I piatti proposti a pranzo e a cena dovrebbero essere composti per metà da verdura e frutta e per la restante metà suddivisi tra una fonte di carboidrati come pasta, pane, riso o

patate, e una fonte di proteine ovvero legumi, pesce, uova, formaggi e più raramente carne. È inoltre importante aggiungere grassi in quantità moderata, come ad esempio un cucchiaino di olio d'oliva extravergine.

Per avere uno stile alimentare corretto e non incorrere in carenze nutrizionali, è essenziale variare gli alimenti consumati, prediligendo sempre prodotti di origine vegetale.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

29%
 Bambini
 in **sovrappeso
 e obesi**



dati 2019

In Italia, quasi 1 bambino su 3 presenta un eccesso di peso. Questa situazione è spesso correlata ad uno stile di vita scorretto, che combina un'alimentazione troppo calorica ad uno scarso livello di attività fisica.



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".

Come **AGIRE** Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Promuovere una sana alimentazione

- Intraprendere programmi multidisciplinari sull'educazione alimentare che includano l'importanza delle tradizioni alimentari nelle diverse culture.
- Rendere il pasto consumato a scuola un momento educativo favorevole alla socializzazione, in cui i bambini possano conoscere alimenti e sapori diversi.

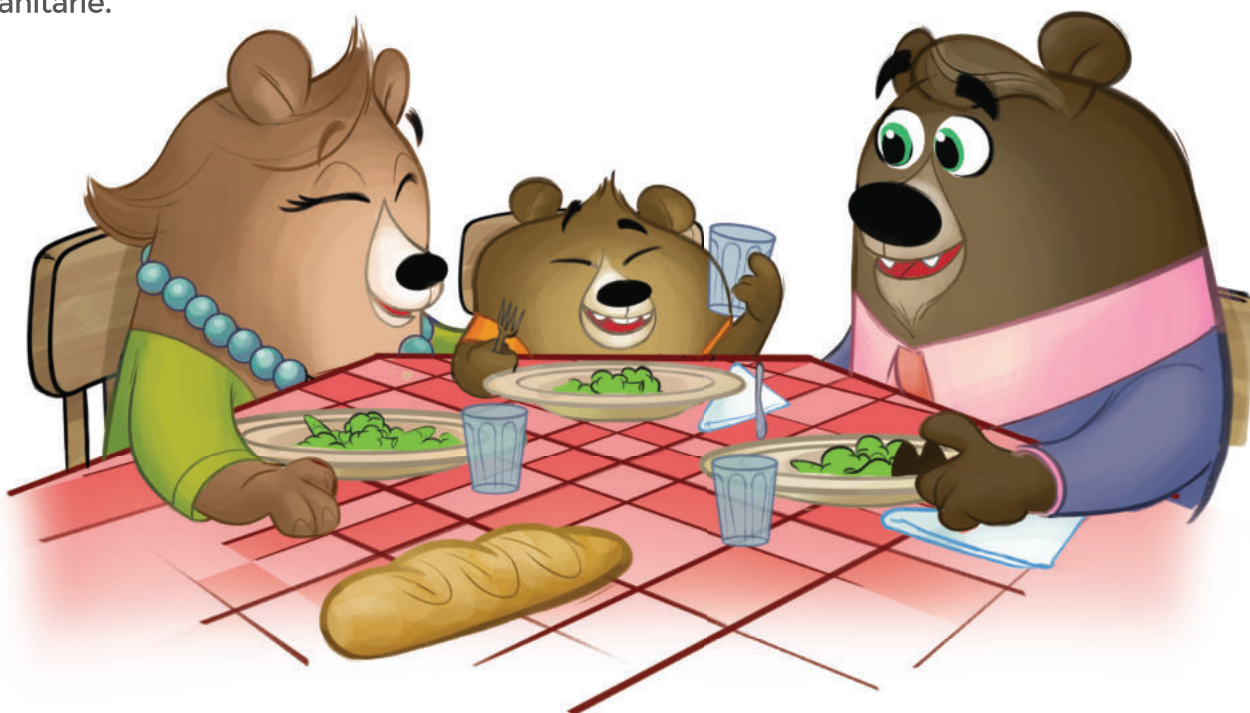
Informare le famiglie sulle scelte alimentari a scuola

- Fornire alle famiglie il menu scolastico, sottolineando che la sua composizione è realizzata da professionisti, e pertanto bilanciata dal punto di vista nutrizionale, con quantità adatte all'età e servito seguendo le norme di sicurezza igienico-sanitarie.

In famiglia

Incoraggiare un corretto approccio al pasto

- Consumare il pasto insieme, seduti a tavola, con la TV e i dispositivi digitali spenti, per trascorrere un momento conviviale e piacevole.
- Variare quotidianamente gli alimenti proposti scegliendo sapori e colori diversi, così da stimolare l'interesse per le novità, evitando la monotonia ed eventuali carenze nutrizionali.
- Promuovere un rapporto positivo con il cibo, evitando di usare gli alimenti come fonte di gratificazione o punizione.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

I bambini e il consumo di frutta e verdura

La frutta e la verdura sono fondamentali per un'alimentazione equilibrata. Permettono di avere il giusto apporto di vitamine e minerali, con effetti positivi sullo sviluppo e il benessere dei bambini. Hanno la capacità di saziare e non apportano molte calorie, aiutando anche il controllo del peso. Ogni giorno si dovrebbero consumare 5 porzioni di frutta e verdura. La frutta si può

mangiare a colazione e a merenda, ma anche a conclusione del pasto. La verdura può fare da contorno, ma anche arricchire il primo piatto o la merenda. I prodotti locali e di stagione, consumati crudi o preparati con metodi di cottura semplici, mantengono più degli altri le caratteristiche nutrizionali e sensoriali. Scegliere questi prodotti, oltre che alla salute, fa bene anche all'ambiente!

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

24%
 Bambini che consumano **frutta e/o verdura meno di una volta al giorno**



dati 2019

In Italia, quasi 1 bambino su 4 non mangia frutta e verdura ogni giorno: questo significa non raggiungere le 5 porzioni di frutta e verdura raccomandate, che andrebbero distribuite tra i vari pasti e gli spuntini della giornata.



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".

Come **AGIRE** Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole ad una corretta alimentazione

‣ Includere programmi multidisciplinari sull'educazione alimentare, con particolare attenzione ai benefici del consumo di frutta e verdura sulla salute e sulla sostenibilità ambientale.

‣ Organizzare attività all'aperto creando uno spazio adibito ad orto nel giardino oppure visitando aziende agricole, per sensibilizzare i bambini sull'importanza di prodotti freschi, locali e di stagione.

‣ Rendere coerenti il curriculum di insegnamento e l'offerta di cibo da parte della scuola.

Coinvolgere le famiglie

‣ Informare e coinvolgere le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.

‣ Promuovere l'educazione alimentare attraverso attività che prevedano la partecipazione delle famiglie, fornendo indicazioni sull'importanza di consumare giornalmente almeno 5 porzioni di frutta e verdura.

In famiglia

Promuovere curiosità ed interesse

‣ Trasmettere ai bambini l'importanza di consumare frutta e verdura dando loro il buon esempio: le abitudini acquisite da piccoli sono quelle che si mantengono più facilmente in età adulta.

‣ Stimolare l'interesse nei confronti della frutta e della verdura, preparandola insieme e consumandola quotidianamente in famiglia, anche sperimentando nuove ricette.

‣ Proporre frutta e verdura di colori, forme e gusti diversi così da aumentare la varietà dei nutrienti assunti e migliorare l'alimentazione.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

I bambini e l'attività motoria a scuola

La scuola è tra i primi contesti in cui i bambini sperimentano le proprie competenze sociali al di fuori della famiglia. In tal senso, la partecipazione ad attività motorie svolte con il gruppo classe, offre ai bambini l'opportunità per l'espressione di sé, l'interazione e l'integrazione con i coetanei, favorendo la crescita personale, l'autostima e la gestione di stress e ansia. La partecipazione

ad attività sportive, soprattutto quelle di squadra, promuove inoltre il rispetto dell'altro e delle regole. Praticare attività fisica a scuola consente di ridurre anche le disuguaglianze di salute, garantendo una maggiore equità tra i bambini, offrendo opportunità di movimento, non sempre accessibili a tutte le famiglie.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

47%
 Classi che non svolgono **almeno 2 ore di educazione fisica a settimana**



dati 2019

In Italia, quasi la metà delle classi non svolge le 2 ore di attività motoria consigliate per le scuole. Praticare attività motoria a scuola consentirebbe a tutti i bambini di raggiungere con maggiore facilità i livelli raccomandati, corrispondenti a 1 ora al giorno di attività fisica, di socializzare, spezzare il ritmo delle lezioni e ridurre la sedentarietà.



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".

Come **AGIRE**

Promuovere uno stile di vita attivo richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Creare un contesto favorevole al movimento e promuovere un clima positivo

- ▶ Inserire nel curriculum scolastico le 2 ore di attività fisica settimanale consigliate.
- ▶ Organizzare attività o giochi di squadra, utili a migliorare le relazioni interpersonali, sviluppare gli aspetti emotivi e fornire stimoli cognitivi.
- ▶ Rendere disponibili spazi e risorse della scuola per praticare attività motoria in orario extrascolastico, favorendo occasioni di promozione della socialità tra gli alunni.
- ▶ Attivare percorsi di formazione rivolti al personale per promuovere l'attività motoria.
- ▶ Utilizzare metodi di insegnamento di tipo interattivo e collaborativo, basati su ascolto, dialogo, regole condivise e partecipazione, per favorire lo sviluppo di relazioni positive tra i compagni.
- ▶ Facilitare la partecipazione e l'inclusione di tutti gli alunni.

Coinvolgere le famiglie

- ▶ Realizzare azioni di comunicazione e attività specifiche per la promozione dell'attività motoria, informando le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.

In famiglia

Creare occasioni per promuovere l'attività fisica

- ▶ Sostenere l'importanza di essere attivi anche nel tempo libero, incoraggiando i bambini a fare movimento e giochi all'aria aperta, partecipare a gruppi sportivi sia scolastici che extrascolastici.
- ▶ Proporre attività in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

I bambini e il consumo di acqua

L'acqua è un elemento fondamentale per la salute nelle varie fasi della vita e un bene comune da preservare. È preferibile consumare acqua del rubinetto, soggetta a controlli che ne garantiscono la qualità e la salubrità riducendo inoltre lo spreco di plastica e l'inquinamento. L'acqua permette di idratarsi ed è ricca di minerali. I bambini dovrebbero bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno, ma questa quantità può variare a seconda della tempera-

tura esterna o in base all'attività fisica svolta. Alcune bevande come aranciata o tipo cola, energizzanti, succhi di frutta e tè freddi possono apportare molte calorie, che rischiano di provocare un aumento del peso corporeo e possono avere un impatto negativo sulla salute. È bene, inoltre, ricordare che le abitudini acquisite nel periodo di crescita tendono a permanere anche in età adulta.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

25 %
 Bambini che
consumano
ogni giorno
bevande zuccherate
e/o gassate



dati 2019

In Italia, 1 bambino su 4 consuma ogni giorno bevande zuccherate e gassate. Queste bevande possono contenere una grande quantità di zucchero che, se consumato ogni giorno può causare un aumento di peso, diabete e carie dentarie.



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".

Come **AGIRE** Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Promuovere il consumo di acqua

- ▶ Rendere facilmente accessibili punti di erogazione di acqua negli spazi comuni, dove potersi rifornire con la propria borraccia.
- ▶ Sensibilizzare i bambini sulle differenze tra le diverse tipologie di bevande e dei loro effetti sulla salute.
- ▶ Intraprendere progetti multidisciplinari riguardanti la sostenibilità e gli sprechi, incoraggiando la raccolta differenziata e il riutilizzo di bottiglie.

Coinvolgere le famiglie e la comunità locale

- ▶ Sensibilizzare le famiglie affinché i bambini consumino esclusivamente acqua durante le ore scolastiche.
- ▶ Incentivare il consumo di acqua anche nelle attività extrascolastiche, soprattutto durante le attività di movimento e lo sport.

In famiglia

Incoraggiare scelte salutari e sostenibili

- ▶ Incoraggiare il consumo di acqua del rubinetto: sicura dal punto di vista nutrizionale ed igienico-sanitario e migliore come scelta economica ed ecosostenibile.
- ▶ Evitare di acquistare bevande zuccherate, se non saltuariamente per le occasioni speciali, come le feste di compleanno.
- ▶ Le bevande “zero zuccheri”, pur non apportando calorie, possono abituare i bambini al sapore dolce, contribuendo a mantenere un'alimentazione poco sana.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma “Scuole che Promuovono Salute” secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia

I bambini e la sedentarietà

Per stare bene e in forma, i bambini hanno bisogno di muoversi. L'uso eccessivo di TV, videogiochi, tablet o cellulari comporta al contrario un elevato grado di sedentarietà e ha molteplici effetti negativi sulla salute dei bambini: aumenta il rischio di sovrappeso e obesità, di disturbi posturali e del sonno, di comportamenti

aggressivi e irritabilità. L'uso eccessivo può inoltre causare problemi nello sviluppo cognitivo, con difficoltà di concentrazione e attenzione, fino a dipendenza da mezzi digitali, che può insorgere anche precocemente. Per tali motivi, le raccomandazioni suggeriscono di limitare l'utilizzo di schermi a meno di 2 ore al giorno.

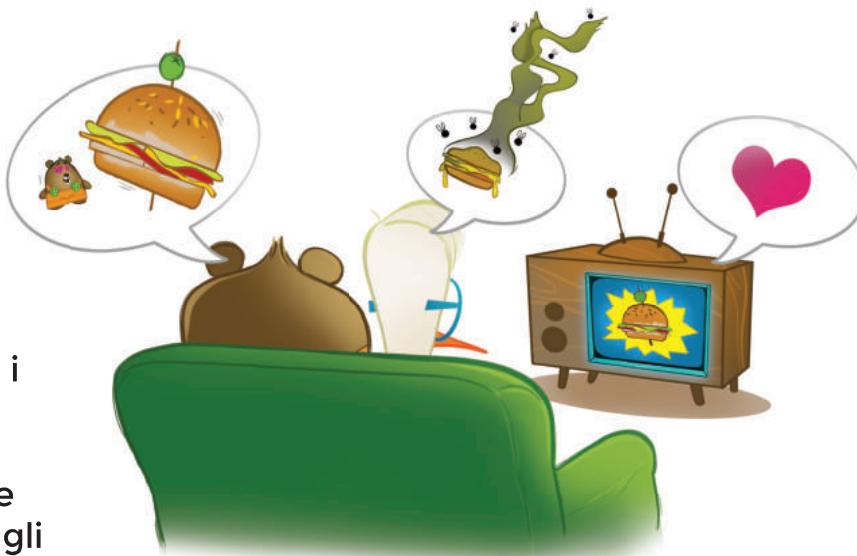
Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

45%
 Bambini che
 passano **più**
 di **2 ore davanti**
 agli schermi



dati 2019

In Italia, quasi 1 bambino su 2 trascorre più di due ore davanti a TV o altri dispositivi come videogiochi, tablet, cellulari. A questi comportamenti sedentari, si aggiungono le ore passate seduti a scuola. La sedentarietà, oltre ad aumentare i rischi per la salute dei bambini, implica anche la riduzione delle occasioni quotidiane per svolgere attività motoria in famiglia o con gli amici.



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".

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Come **AGIRE**

Promuovere uno stile di vita attivo richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole al movimento

- ▶ Mettere a disposizione spazi, anche all'aperto, per consentire agli alunni di fare movimento durante la ricreazione.
- ▶Cogliere ogni occasione per spezzare i ritmi sedentari dell'orario scolastico, ad esempio inserendo pause attive durante la giornata.
- ▶ Offrire agli alunni attività che possano suscitare interesse in alternativa all'utilizzo dei media e dispositivi digitali nel tempo libero: la musica, il ballo, la lettura, l'espressione artistica, la scoperta della natura, l'attività fisica, il gioco all'aria aperta, lo sport, etc.
- ▶ Offrire iniziative educative volte a promuovere un uso positivo e responsabile dei media e delle nuove tecnologie, attraverso incontri di formazione per alunni, insegnanti e famiglie.

In famiglia

Contrastare la sedentarietà anche a casa

- ▶ Dare il buon esempio limitando i comportamenti sedentari.
- ▶ Limitare nei bambini l'utilizzo dei media e dei dispositivi digitali a meno di 2 ore al giorno.
- ▶ Nei bambini poco attivi, promuovere l'attività fisica in modo graduale, aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta.
- ▶ Coinvolgere i bambini nella scelta delle attività da svolgere.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia