



Giornata internazionale dello SPORT



06.04.2024



A.S.L. V.C.O.
Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

**Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore Sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri**

Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo – Dott.ssa Barbara Spadacini

Attività fisica e **sport** nei bambini e nei ragazzi sono fondamentali per favorire lo sviluppo dell'organismo e per promuovere/mantenere un buono stato di salute



Nei bambini e nei ragazzi, l'**attività fisica** e lo **sport**, insieme all'**alimentazione corretta** contribuiscono a **prevenire** l'insorgenza del **sovrappeso** e dell'**obesità**

Al contrario, la **sedentarietà** e l'uso esagerato di televisione, cellulare, videogiochi e computer **favoriscono l'insorgere di sovrappeso e obesità**



Benefici dello sport nei bambini e nei ragazzi

- è essenziale per un sano **sviluppo delle ossa** e dei muscoli
- favorisce l'attenzione, la **concentrazione e la memoria**, contribuendo al miglioramento del rendimento scolastico
- stimola la **socializzazione** e la cooperazione attraverso l'acquisizione di regole e norme
- contribuisce a migliorare la consapevolezza di sé, la **sicurezza e l'autostima**
- **riduce** ansia e stress
- contribuisce a **evitare** l'instaurarsi di comportamenti a rischio come il fumo, il **consumo di alcol e di droghe**, ecc.



Quanta attività fisica?



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda che i bambini e gli adolescenti **tra 5 e 17 anni** svolgano **almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana da moderata a intensa** per mantenere una buona salute e un peso sano

Qualsiasi attività fisica al di sotto dei livelli raccomandati fornisce comunque **preziosi benefici per la salute**

L'attività fisica non è solo sport ...

... Ma anche giocare all'aperto,
passeggiare, andare in bici, correre ...





Trova l'attività più adatta per te e i tuoi bambini!



Come AGIRE

Creare in famiglia occasioni per promuovere l'attività fisica e contrastare la sedentarietà

1

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

2

Proporre attività variegata 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**

All'attività fisica è bene abbinare un'alimentazione sana ed equilibrata



Come AGIRE

Promuovere in famiglia una corretta alimentazione

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



La colazione ideale?



Latte o yogurt
+
Pane e
marmellata o
cereali semplici
+
Frutta fresca di
stagione



E per merenda?



**Frutta fresca di stagione, yogurt
oppure
un piccolo panino farcito dolce
o salato**

**Evitare merendine, snack
e succhi di frutta**



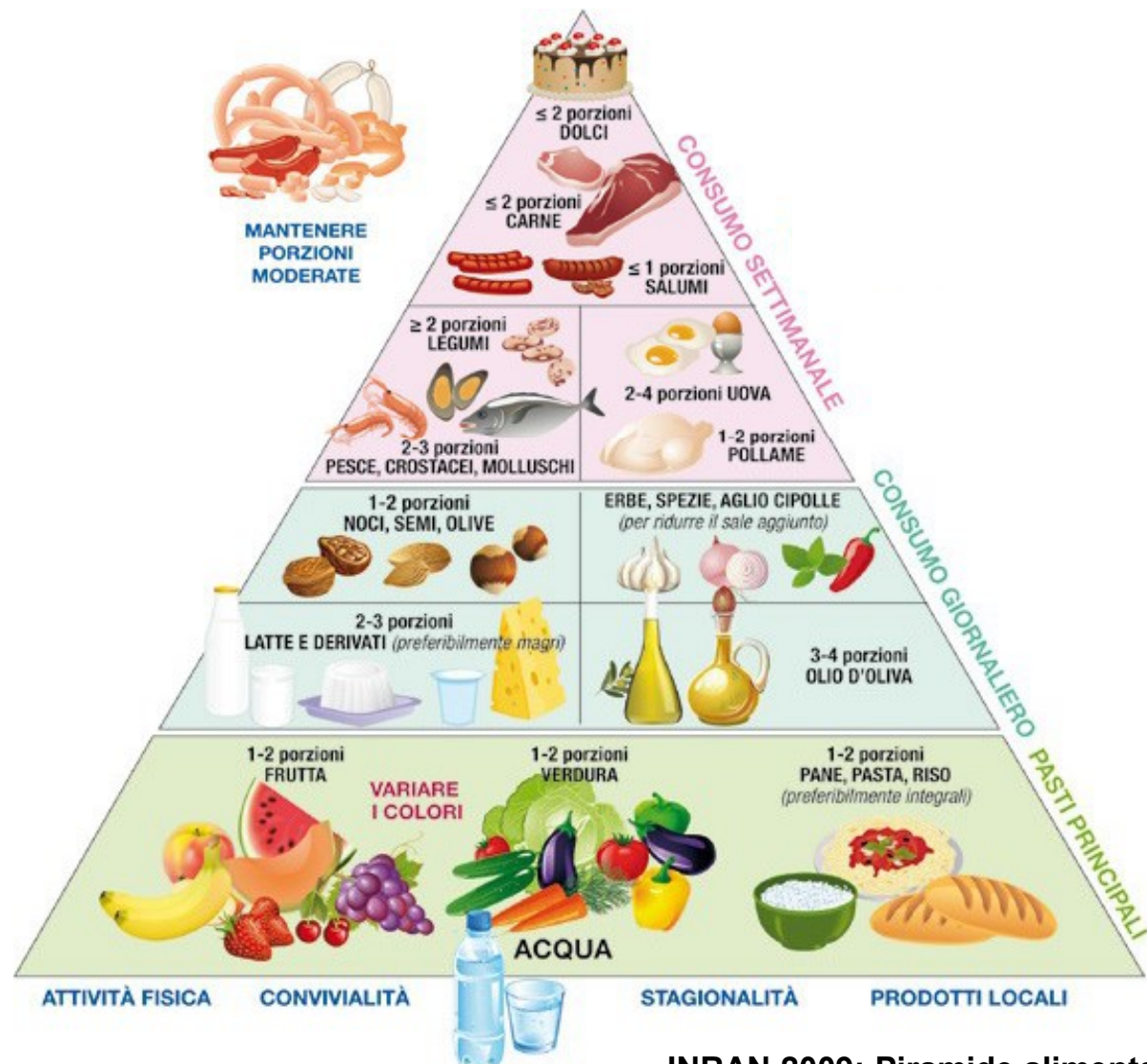
Il piatto sano a pranzo e a cena



 guadagnare salute



La dieta mediterranea rappresenta un modello di alimentazione equilibrata e sostenibile



INRAN 2009: Piramide alimentare dieta mediterranea