

I bambini e il movimento

L'attività fisica è essenziale per il benessere e la crescita di ogni bambina e bambino!

Nell'ASL VCO i bambini fanno abbastanza movimento?



11,3%

Bambini che non svolgono sufficiente attività fisica



27,4%

Bambini che sono andati a scuola a piedi o in bicicletta

I bambini dovrebbero fare movimento almeno 60 minuti al giorno, ogni occasione è importante: fare le scale, passeggiare, giocare all'aperto, correre...

Un po' di movimento sin dal mattino migliora l'apprendimento e la concentrazione a scuola. Un'occasione per stare insieme!



35%

Bambini che passano più di 2 ore davanti agli schermi

È importante ridurre il tempo passato davanti agli schermi a meno di 2 ore al giorno: meglio fare più movimento con gli amici e la famiglia

Come AGIRE

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



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



Proporre attività variegate e piacevoli, in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino



In bambini poco attivi, promuovere l'attività fisica in modo graduale, aumentando durata, frequenza e intensità



Limitare il tempo davanti a TV, videogiochi, tablet o cellulari a non più di 2 ore al giorno

La salute si costruisce da piccoli



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".