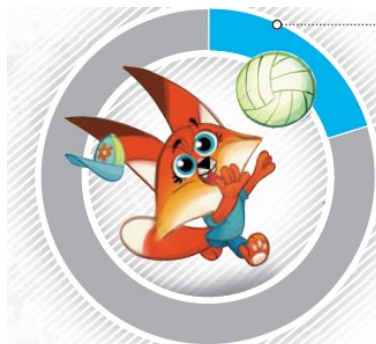


I bambini e il movimento

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**

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



27,4%

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

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

1

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

2

Proporre attività **variegate 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**

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".

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute