

# I bambini e il movimento

Nell'ASL VCO i bambini fanno abbastanza movimento?



## 4 PUNTI D'AZIONE PER LE FAMIGLIE



60 MINUTI DI  
MOVIMENTO

ATTIVITÀ  
VARIEGATE



AUMENTO  
GRADUALE



LIMITE DI  
2 ORE DI SCHERMI

## Come AGIRE

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

**La salute si costruisce da piccoli**

OKKio alla salute

E' un sistema di sorveglianza su sovrappeso, obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). E' promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (DDC marzo 2017) in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e le Province Autonomi Italiane. OKKio alla salute è parte dell'iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "Childhood Obesity Surveillance Initiative- COSI"

[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)