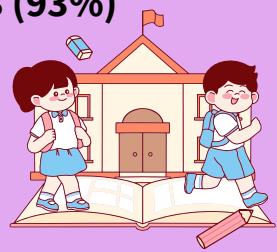


### Lo stato ponderale dei nostri bambini

	Italia	Piemonte	ASL BI
<b>Normopeso</b>	71 %	75%	79 %
<b>Sovrappeso</b>	19 %	17 %	15 %
<b>Obesità</b>	10 %	8 %	6 %

### il nostro campione

- bambini iscritti: **418**
- classi: **25**
- età: **8-9 anni**
- bambini partecipanti: **388 (93%)**



### Le abitudini alimentari dei nostri bambini



- Il **51 %** fa una colazione qualitativamente adeguata.
- Il **63 %** consuma a metà mattina una merenda inadeguata.
- Il **24 %** consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.
- Il **54 %** consuma almeno 2 volte al giorno frutta e/o verdura.
- Il **48 %** consuma legumi meno di una volta a settimana o mai.
- Il **21 %** consuma snack dolci tutti i giorni.
- Il **4 %** consuma snack salati tutti i giorni.



### Attività fisica



- Il **35%** dei bambini pratica almeno 1 ora di sport 2 giorni a settimana
- Il **28%** trascorre al televisore/videogiochi/tablet/cellulare più di 2 ore al giorno

### Sedentarietà





# COME AGIRE



**Consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura**, proponendo sapori e colori sempre diversi; preferire prodotti freschi, locali e di stagione

**Una colazione bilanciata** migliora l'attenzione e l'apprendimento e permette di affrontare la giornata con la giusta energia

**Una merenda di metà mattina adeguata** permette di arrivare con il giusto appetito al pasto successivo. Meglio scegliere uno spuntino leggero come un frutto, uno yogurt o un pacchetto di crackers non salati

**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, abituano i bambini al sapore dolce, contribuendo a mantenere un'alimentazione poco sana

**Incoraggiare il consumo di acqua** : quella del rubinetto può rappresentare una scelta economica ed ecosostenibile

**Aumentare il consumo di legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave) sia freschi che secchi, alternandoli alle fonti di proteine animali

**Sfruttare ogni occasione per fare movimento in famiglia**, prediligendo attività da svolgere all'aperto e proponendole in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino. Sostenerli se vogliono cominciare a fare sport

**Evitare l'acquisto di prodotti confezionati**, come merendine e snack salati, perché contengono quantità eccessive di grassi, sale e zuccheri

