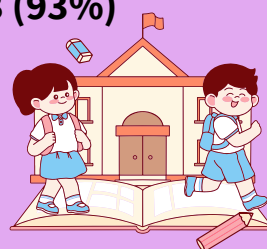


Lo stato ponderale dei nostri bambini

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

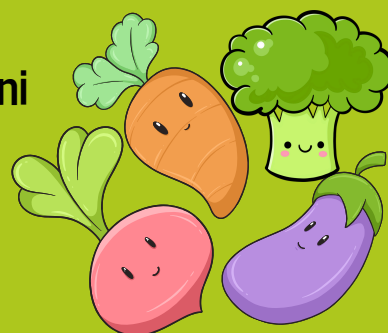
il nostro campione

- 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



Sedentarietà



- 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



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, abitano 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, perchè contengono quantità eccessive di grassi, sale e zuccheri

