



REGIONE DEL VENETO

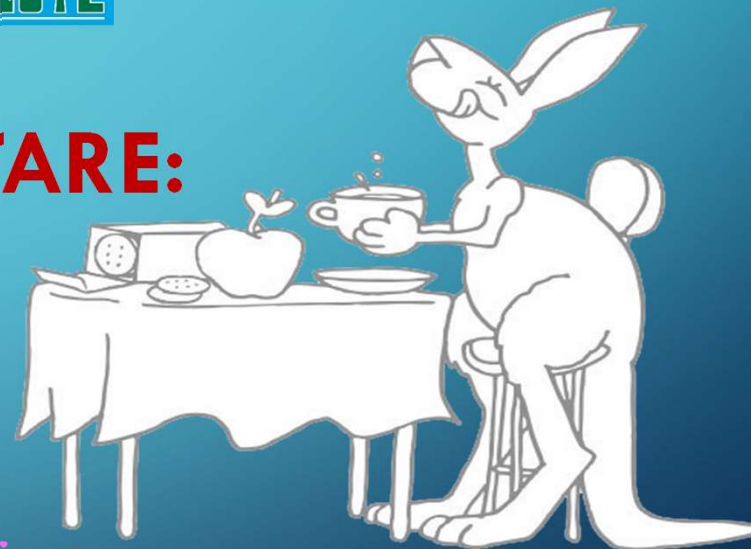


ULSS7
PEDEMONTANA



L'EDUCAZIONE ALIMENTARE: FACCIAMO RETE!

*Dr.ssa Monica Zamprogna
Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione SIAN Aulss 7*



L'EDUCAZIONE ALLA SANA ALIMENTAZIONE

CONTRASTO E PREVENZIONE DELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI NELLE NUOVE GENERAZIONI

I PROTAGONISTI

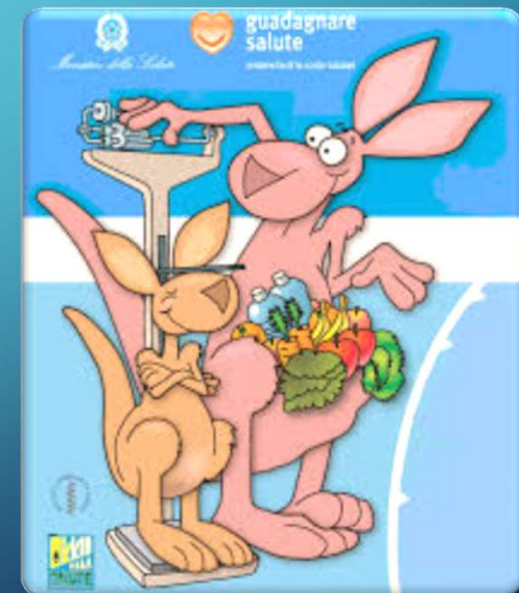
Famiglia



Scuola



Sanità pubblica



IL SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

MISSION SULLA NUTRIZIONE PEDIATRICA E SCOLASTICA

LA COMPETENZA

- Offre un ambulatorio nutrizionale per consulenza sul singolo
- Sorveglia la qualità igienico-nutrizionale dei pasti di ristorazione collettiva
- Valuta e valida i menù proposti, promuovendo il portale Ristocloud
 - ✓ 2021: **281 menù vidimati, 90 con Ristocloud**
 - ✓ 2021: **80 diete speciali vidimate, 38 con Ristocloud**
- Partecipa e diffonde i risultati del sistema di Sorveglianza OKkio alla Salute
 - ✓ 2021: Elaborazione di Report e Scheda sintetica Aulss 7 Edizione 2019
 - ✓ 2021: Diffusione dei risultati e dei documenti alle Scuole Primarie del territorio
 - ✓ 2021: Diffusione di Schede Sintetiche cartacee e manifesto ai Pediatri del territorio

OKKIO ALLA SALUTE EDIZIONE 2019

I DATI EPIDEMIOLOGICI



492 BAMBINI ISCRITTI
Età media 8,9 anni



TERRITORIALI

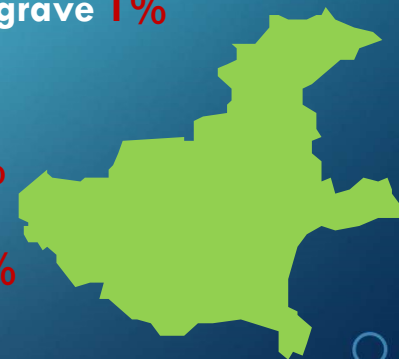
Sovrappeso **21%**
Obesità **4%**
Obesità grave **1%**



25 CLASSI CAMPIONATE
III^a classe scuole primarie

VENETI

Sovrappeso **19%**
Obesità **5%**
Obesità grave **1%**



877 GENITORI COINVOLTI
33 rifiuti



NAZIONALI

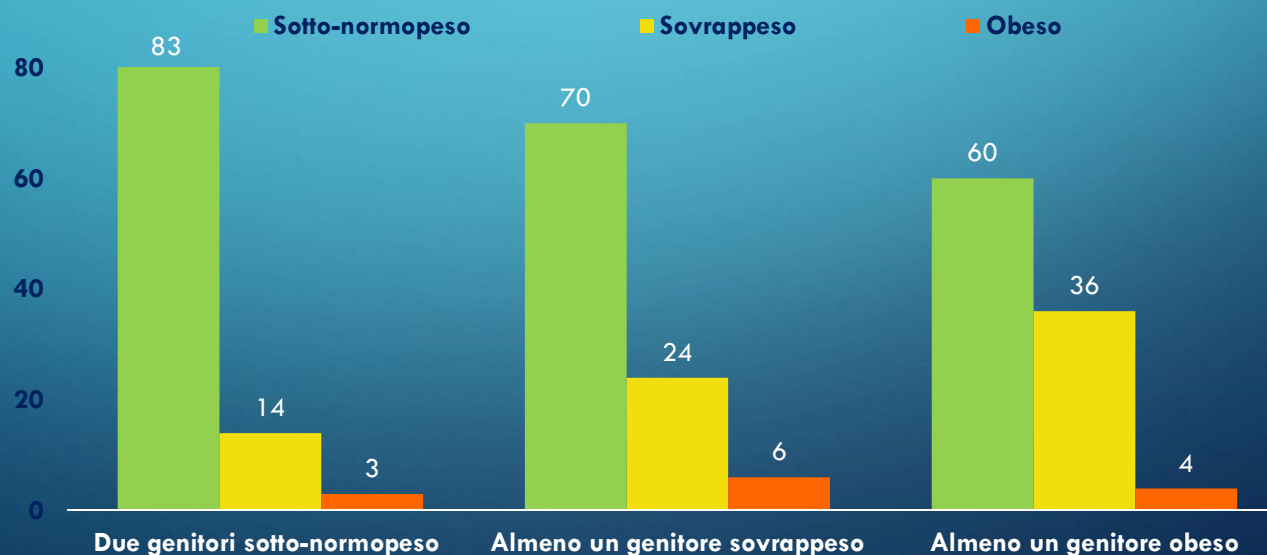
Sovrappeso **20,4%**
Obesità **7%**
Obesità grave **2,4%**

OKKIO ALLA SALUTE EDIZIONE 2019

DISTRIBUZIONE E FATTORI DI RISCHIO

- La distribuzione di sovrappeso e obesità è simile tra bambini di 8 e 9 anni e tra maschi e femmine;
- L'eccesso ponderale infantile è più frequente:
 - ✓ nei comuni con meno di 10.000 abitanti;
 - ✓ quando il riposo notturno non corrisponde al bisogno (<9h/notte);
 - ✓ nelle famiglie in cui anche i genitori sono sovrappeso e/o obesi.

Relazione stato nutrizionale bambino vs stato nutrizionale dei genitori



OKKIO ALLA SALUTE EDIZIONE 2019

LE RACCOMANDAZIONI

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)
LATTE E YOGURT	3 porzioni
CARNE	2-3 volte
PESCE	2-3 volte
LEGUMI	3 volte
UOVA	2 volte
FORMAGGIO	2 volte
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno
DOLCI	1-2 volte la settimana

OGNI GIORNO

OGNI SETTIMANA

...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

VIVI IN MOVIMENTO, GUADAGNA SALUTE!

LE ABITUDINI REALI



Colazione: Non fa colazione quotidianamente il **4%** dei bambini e il **41%** la fa non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine

Merenda abbondante

Il **43%** dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata



Frutta e/o verdura

Il **63%** consuma verdura e il **57,5%** consuma frutta meno di una volta al giorno



Snack dolci e salati

Il **45%** dei bambini consuma snack dolci, l'**8%** snack salati più di 3 volte a settimana



I Legumi sono consumati dal **25%** dei bambini meno di una volta a settimana



OKKIO ALLA SALUTE EDIZIONE 2019

FOCUS: IL GUSTO DOLCE

- Molto gradito dai bambini, cercato più spesso in bevande zuccherate e snack che nella frutta
- Fattore di protezione risulta **il grado di educazione della madre:**
 - ✓ il consumo di bibite zuccherate una volta al giorno tutti i giorni diminuisce con il crescere della scolarità
 - ✓ il consumo giornaliero di frutta aumenta con il grado d'istruzione

Consumo settimanale di alimenti di gusto dolce

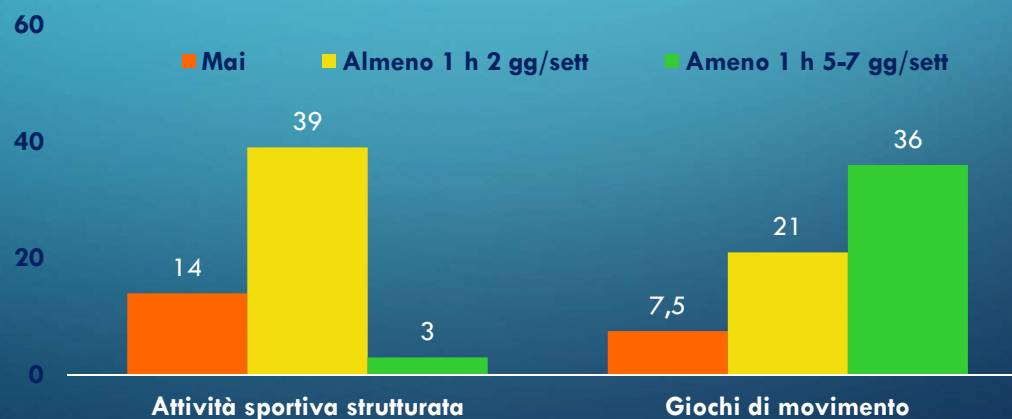


OKKIO ALLA SALUTE EDIZIONE 2019

ATTIVITÀ FISICA **VS** SEDENTARIETÀ

*E' considerato **ATTIVO** un bambino che svolga ogni giorno almeno 1h di attività fisica (attività motoria a scuola, sportiva strutturata e/o giochi di movimento nel pomeriggio)*

- Il **14%** non ha svolto attività fisica il giorno prima della rilevazione
- Nel pomeriggio:
 - ✓ Sport e giochi di movimento sono praticati con uguale frequenza tra maschi e femmine
 - ✓ Solo il 39% dedica almeno 2 h/sett allo sport strutturato
 - ✓ Lo sport strutturato per almeno 1 h 5-7 giorni/sett è più praticato dai bambini dei comuni 10.000-50.000 abitanti
 - ✓ Il 36% pratica giochi di movimento per almeno 1 h 5-7 giorni/sett
 - ✓ I giochi di movimento sono più diffusi tra i bambini che vivono in comuni con <10.000 abitanti



OKKIO ALLA SALUTE EDIZIONE 2019

ATTIVITÀ FISICA **VS** SEDENTARIETÀ

ALLARME: attività sedentarie davanti agli schermi!

- I bambini trascorrono molto tempo della giornata con TV/videogiochi/tablet/cellulare
 - ✓ Nei giorni di scuola il 64% fino a 2 ore, il 33% 3-4 ore e il 3% oltre 5 ore
 - ✓ Nel fine settimana aumenta fino al 42% la quota di bambini che trascorre con tali dispositivi oltre 5 ore/gg
 - ✓ I maschi usano maggiormente i dispositivi elettronici
 - ✓ La durata delle attività davanti agli schermi diminuisce con l'aumento del livello d'istruzione materna

Durata delle attività sedentarie nella settimana



LE RACCOMANDAZIONI FONDAMENTALI



guadagnare Salute
rendere facili le scelte salutari

PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO

I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE" tra gli alunni della scuola primaria

- Molti bambini (1 su 3) hanno un peso eccessivo
- Molti bambini hanno un'alimentazione non corretta:
 - non fanno colazione o la fanno male
 - fanno una merenda troppo abbondante
 - non mangiano frutta e verdura a sufficienza
- Molti bambini non fanno abbastanza movimento e attività fisica

Parlane con il tuo pediatra

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

In collaborazione con Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP)

1 LA COLAZIONE

Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una **BUONA colazione**:

- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto



2 NO ALLA PIGRIZIA

A scuola, se possibile, è meglio andarci a piedi o in bicicletta



3 LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Dagli uno spuntino leggero e nutriente, bastano:

- 1 yogurt oppure
- 1 frutto oppure
- 1 piccolo panino (30/50 g)



4 FRUTTA E VERDURA

Bisogna mangiarne almeno 5 volte al giorno

- 1 frutto a colazione
- 1 frutto per la merenda del mattino
- a pranzo anche una bella insalata
- 1 frutto per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora verdura cotta o cruda



5 MOVIMENTO - DIVERTIMENTO!

Assicurati che tuo figlio cammini, giochi all'aperto o faccia sport almeno per 1 ora al giorno



6 VIDEOGIOCHI E TV

Con i videogiochi, i computer e la TV, 2 ore al giorno bastano per divertirsi



7 IL TELEVISORE

Nella camera da letto di un bambino, è un ospite ingombrante e rumoroso: lascialo fuori, è meglio!



8 ACQUA - BIBITE

Quando tuo figlio ha sete, preferisci l'acqua alle bibite (sono zuccherate e disidratano meno)



*Grazie per l'attenzione
e*

