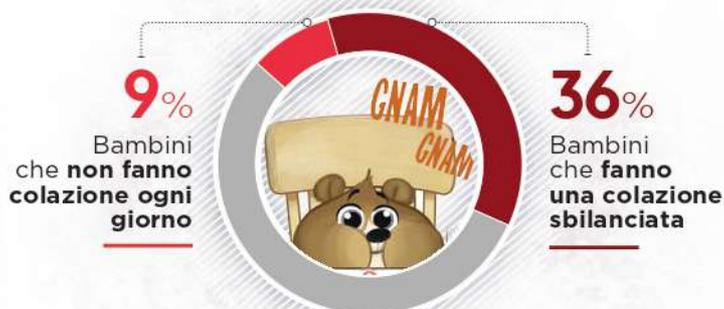


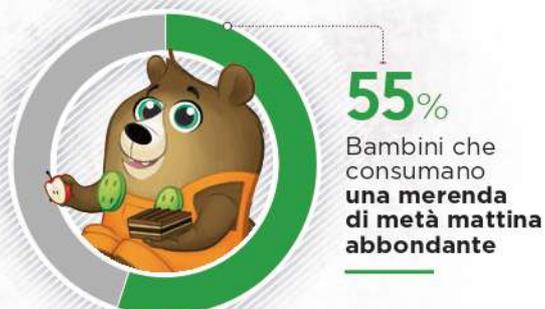
# I bambini e l'alimentazione

La corretta alimentazione è essenziale per il benessere e la crescita di ogni bambina e bambino!

In Italia, i bambini hanno uno stile alimentare corretto?



Consumare una colazione bilanciata migliora l'attenzione, l'apprendimento e la corretta assunzione dei pasti nella giornata



Una merenda adeguata permette di arrivare col giusto appetito al pasto successivo! Meglio scegliere uno spuntino leggero come un frutto, uno yogurt o un piccolo panino



È consigliabile consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, meglio se prodotti freschi, locali e di stagione



Queste bevande contengono una grande quantità di zucchero. Quando si ha sete, è meglio bere acqua possibilmente del rubinetto: la scelta più economica e ecosostenibile

## Come AGIRE

Promuovere in famiglia una corretta alimentazione

- 1** Consumare almeno 5 pasti al giorno, adeguando le quantità dei piatti all'età del bambino
- 2** Non saltare la colazione e le merende per affrontare la giornata con la giusta energia
- 3** Consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, proponendo sapori e colori sempre diversi
- 4** Bere ogni giorno acqua, lasciando le bevande zuccherate per le occasioni speciali

## 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".