

I BAMBINI ARRIVANO PIU' AFFAMATI AL PRANZO SE..

- La merenda di metà mattina fornita dalla scuola o dai genitori è leggera e non rovina l'appetito per il pranzo
(ad es. un frutto medio o uno yogurt alla frutta da latte intero o parzialmente scremato)





I BAMBINI MANGIANO TUTTO SE...

- Arrivano al pranzo con appetito
 - Piace il cibo della mensa
- Vengono coinvolti attivamente al momento del pasto
- Il cibo della mensa assomiglia a quello che imparano a conoscere ed assaggiare a casa





I Bis...

- Vanno scoraggiati gli eccessi alimentari

E' quindi necessario evitare di dare il **bis** o meglio limitarlo alle sole verdure e alla frutta (vanno invece esclusi legumi e patate)



DATI OKKIO ALLA SALUTE 2019 NEL VENETO

Attività fisica dei bambini in età scolare

- 15% risulta non attivo
- Solo 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta
- Il 78% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato
- Solo 1 bambino su 5 raggiunge l'attività motoria necessaria per la sua salute
- Il 20% ha la TV in camera
- Il 32% guarda TCV e/o gioca ai video giochi più di 2 ore al giorno nei giorni di scuola. Il 41% > di 5 ore nel fine settimana.
- Le scuole che offrono agli alunni opportunità di effettuare attività fisica sono il 67%. Il 76% possiede una palestra adeguata ed il 91% ha un cortile adeguato. Il 92% delle scuole ha una palestra nelle vicinanze o nella propria struttura.



Stato nutrizionale dei bambini in età scolare:

- 19% è in sovrappeso
- 6% è obeso
- 15% consuma frutta 2/3 volte al dì
- 30% consuma verdura 2/3 volte al dì
- 5% salta la prima colazione
- 40% fa una colazione non adeguata
- 62% fa una merenda a metà mattina non adeguata