



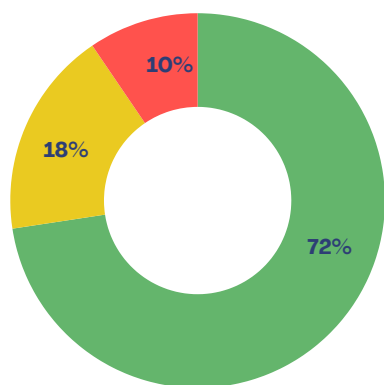
OKkio alla Salute

Risultati della rilevazione 2023 nelle Scuole Primarie dell'ULSS 4

OKkio alla salute è un sistema di sorveglianza che raccoglie informazioni su stato ponderale, stili alimentari e abitudine all'esercizio fisico dei bambini della classe 3° della Scuola Primaria e delle attività scolastiche che possono favorire la sana nutrizione e il movimento.

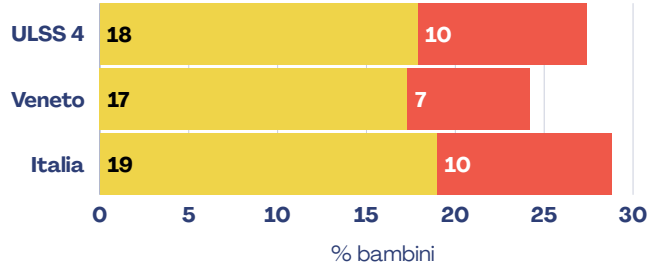
La rilevazione 2023 ha coinvolto **28 classi** terze della Scuola Primaria, distribuite in 24 plessi scolastici del territorio per un totale di **545 bambini**.

Sovrappeso e obesità nei bambini



Il 18% dei bambini sono risultati in sovrappeso, 10% obesi, 4% con obesità grave.

■ **Sotto-normopeso**
 ■ **Sovrappeso**
 ■ **Obesità**

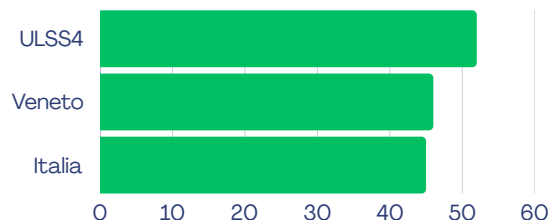


Il rischio di sovrappeso e obesità aumenta quando almeno uno dei genitori è in sovrappeso o obeso.

Attività fisica

I bambini devono svolgere **attività fisica** (attività motoria a scuola, attività fisica strutturata o gioco all'aperto) **ogni giorno per almeno 1 ora**.

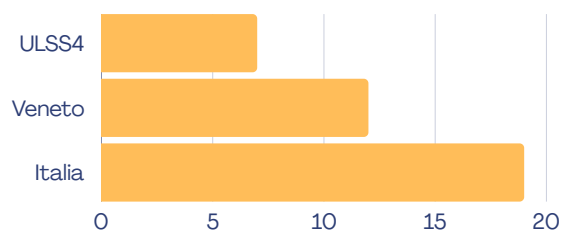
Bambini che hanno svolto attività sportiva il giorno prima dell'indagine (%)



Bambini che hanno giocato all'aperto il giorno prima dell'indagine (%)



Bambini fisicamente inattivi (%)*



*bambini che non hanno svolto almeno 1 ora di attività fisica il giorno prima dell'indagine



Solo il 23% dei bambini si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Questo dato è inferiore a quello regionale e nazionale. Le motivazioni principali di chi utilizza l'auto sono l'eccessiva distanza casa-scuola e la mancanza di tempo.

Abitudini alimentari

Colazione



L'abitudine a non consumare la prima colazione si associa al rischio di sovrappeso.

Una prima colazione adeguata deve fornire un giusto apporto sia di carboidrati che di proteine, ad esempio latte e cereali o succo di frutta e yogurt.

Il 7% dei bambini non ha fatto colazione il giorno dell'indagine e il 4% dei bambini non fa mai colazione.

Merenda a scuola



Si raccomanda che venga consumata a metà mattina una merenda contenente circa 100 calorie, che corrispondono a uno yogurt o a un frutto o a un succo di frutta senza zuccheri aggiunti.

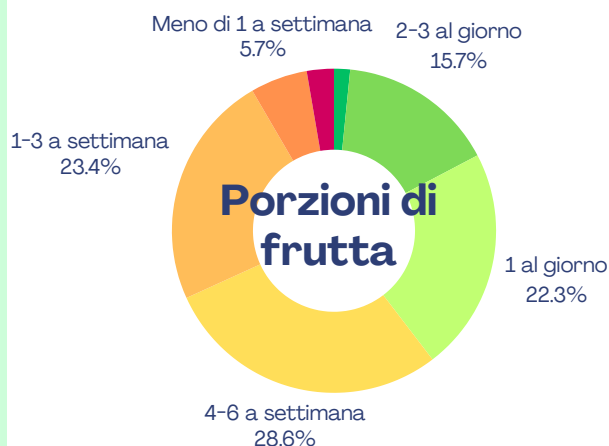


7 bambini su 10 consumano una merenda troppo abbondante a scuola.

Consumo di frutta e verdura

Una sana alimentazione prevede il consumo di almeno **5 porzioni al giorno di frutta o verdura**.

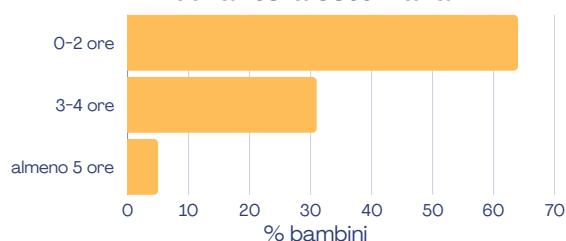
Circa la metà dei bambini coinvolti nell'indagine consuma meno di una porzione al giorno di frutta o verdura.



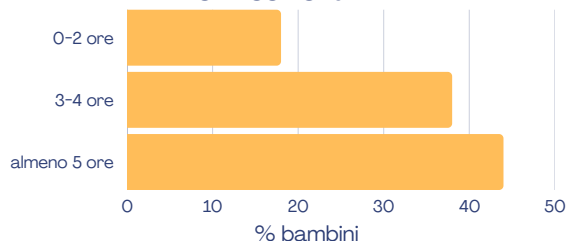
Tempo trascorso davanti agli schermi

Si raccomanda un limite complessivo di esposizione a telefono/TV/tablet non superiore alle **2 ore al giorno**. Inoltre è sconsigliata la televisione in camera da letto dei bambini.

Ore al giorno trascorse davanti allo schermo durante la settimana



Ore al giorno trascorse davanti allo schermo nel week end

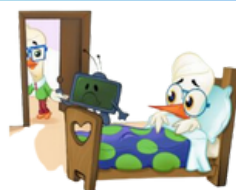


Il 22% dei bambini ha un televisore nella propria camera.

Ore di sonno

Per i bambini in età scolare è raccomandato **dormire 9-10 ore al giorno**.

Il 10% dei bambini che hanno partecipato allo studio dorme meno di 9 ore al giorno.



A cura della dr.ssa Luana Cibir
UOSD Servizio Epidemiologia
Dipartimento di Prevenzione
ULSS4.

Per maggiori informazioni:
www.aulss4.veneto.it/dettagli_o/contenuto/epidemiologia