

COSA FARE INSIEME

Contrastare sovrappeso ed obesità richiede una sinergia di azioni fra famiglia, scuola e comunità

Questo materiale è stato realizzato dall'Università di Torino e dall'Istituto Superiore di Sanità, con la collaborazione tecnico scientifica del Doris, nell'ambito dei progetti "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" (capitolo 4393/2007 - CCM) e "Sovrappeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza Okkio alla SALUTE" finanziati dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità

Scuola

Creare opportunità e rispondere ai bisogni dei ragazzi

- Programmate attività curriculari nutrizionali, coinvolgendo attivamente gli studenti e cercando di migliorare le loro conoscenze sulle caratteristiche di un'alimentazione varia ed equilibrata a colazione, a merenda e durante i pasti principali
- Assicurate che gli alimenti consumati durante le ore scolastiche siano bilanciati dal punto di vista calorico e prevedano la presenza di frutta e verdura
- Fate svolgere tra i 30 e i 45 minuti al giorno di attività fisica in tutti i giorni scolastici e fate in modo che i ragazzi dispongano di spazi per fare movimento anche durante la ricreazione
- Promuovete negli studenti conoscenze e capacità per valutare il loro livello di attività fisica e per mantenersi fisicamente attivi lungo il corso della vita

Coinvolgere ed essere educatori con le famiglie

- Organizzate attività specifiche che coinvolgano la famiglia sia nella composizione di pasti salutari che nella pratica dell'attività fisica

Decisori

Promuovere politiche locali per facilitare l'accesso a cibi salutari e fornire opportunità concrete per svolgere attività fisica

- Sostenete, attraverso accordi e azioni di comunicazione, negozi ed esercizi commerciali affinché offrano cibi salutari
- Promuovete messaggi a favore di attività fisica e corretta alimentazione attraverso radio, televisione, giornali e cartellonistica
- Riducete il traffico vicino alle scuole e aumentate la sicurezza e la pulizia dei percorsi per coloro che vogliono andare a scuola a piedi o in bicicletta; destinate fondi per collegare marciapiedi e piste ciclabili per permettere a passeggeri e biciclette di attraversare facilmente le strade
- Promuovete la disponibilità di strutture sportive e spazi per l'attività fisica e il movimento, favorendo inoltre l'accesso agli spazi aperti e alle palestre scolastiche quando non utilizzate
- Organizzate, con il coinvolgimento della comunità, eventi che permettano di essere fisicamente attivi, come ad esempio balli, tornei e gare sportive

Famiglia

Coinvolgere i ragazzi nelle buone abitudini familiari ed essere di esempio

- Incoraggiate i ragazzi a seguire un'alimentazione equilibrata e fare movimento ogni giorno, fornendo loro il buon esempio
- Trovate il tempo per fare la prima colazione insieme e proponete ai ragazzi alimenti salutari
- Seguite una sana alimentazione e, ogni volta che è possibile, mangiate insieme a loro
- Variate la scelta degli alimenti e abituate i vostri figli a consumare frutta e verdura ad ogni pasto
- Incoraggiateli a bere molta acqua limitando le bevande ad alto contenuto di zuccheri
- Chiedete consiglio al medico di fiducia se pensate che l'alimentazione abituale dei vostri ragazzi sia troppo abbondante, limitata o sbilanciata
- Sfruttate ogni occasione per fare movimento insieme ai vostri figli: potete, ad esempio, fare lunghe camminate o andare in bicicletta
- Sosteneteli se vogliono iniziare a fare sport e incoraggiateli ad andare a scuola a piedi o in bicicletta