

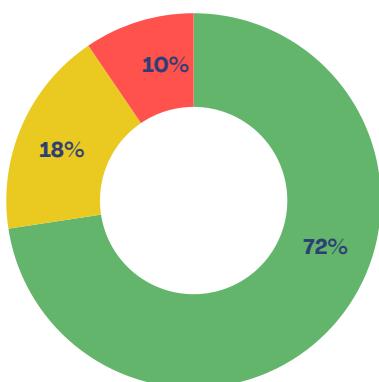
# OKkio alla Salute

## 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.

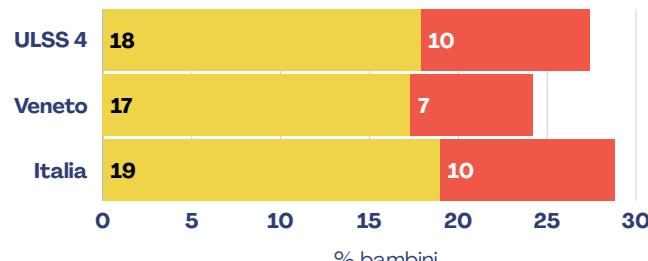
La rilevazione 2023 ha coinvolto **28 classi** terze della Scuola Primaria, distribuite in 24 plessi scolastici del territorio per un totale di **545 bambini**.

## Sovrappeso e obesità nei bambini



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

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

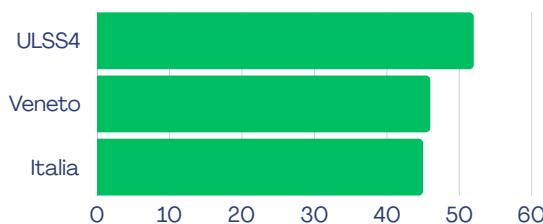


Il rischio di sovrappeso e obesità aumenta quando almeno uno dei genitori è in sovrappeso o obeso.

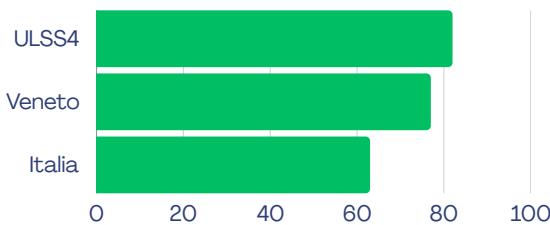
## Attività fisica

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

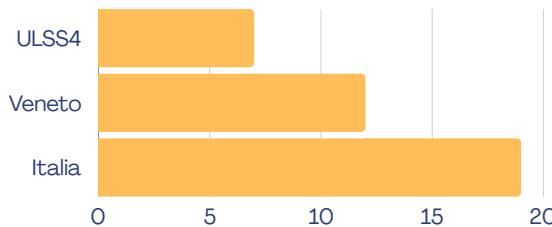
Bambini che hanno svolto attività sportiva il giorno prima dell'indagine (%)



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.

## 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

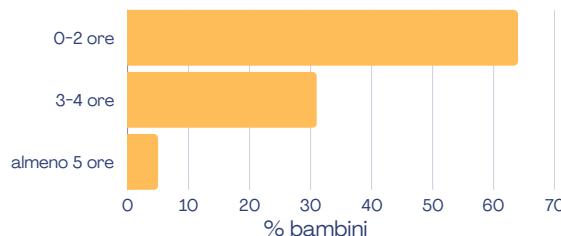
Una sana alimentazione prevede il consumo di almeno **5 porzioni al giorno di frutta o verdura**. Circa la metà dei bambini coinvolti nell'indagine consuma meno di una porzione al giorno di frutta o verdura.



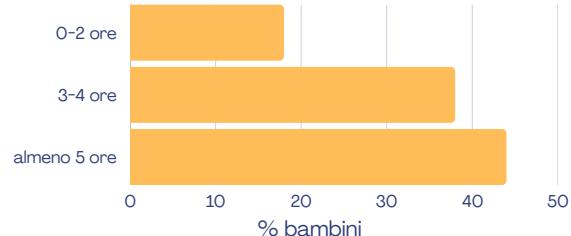
## Tempo trascorso davanti agli schermi

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 d.ssa Luana Cibin UOSD Servizio Epidemiologia Dipartimento di Prevenzione ULSS4.

Per maggiori informazioni:  
[www.ulss4.veneto.it/dettagli/o/contenuto/epidemiologia](http://www.ulss4.veneto.it/dettagli/o/contenuto/epidemiologia)