

OKKIO alla salute è un sistema di sorveglianza nazionale, che ha lo scopo di raccogliere informazioni su peso corporeo, statura, alimentazione, attività fisica e stili di vita su un campione rappresentativo di bambini delle scuole primarie per valutarne le modifiche nel tempo e promuovere azioni di miglioramento.

L'ultima rilevazione, condotta nel 2019, ha messo in evidenza che, nella nostra ASL, meno del 10% dei bambini consuma le 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura consigliate. Sappiamo dalla letteratura che un basso consumo di frutta e verdura si associa a una predisposizione a sovrappeso e obesità, problemi che attualmente sono ben rappresentati anche nella nostra ASL: il 18,6% dei bambini risulta sovrappeso e il 5,9% obeso o gravemente obeso. Il consumo di frutta e verdura risulta protettivo per una serie di stati patologici o pre-patologici, quali per esempio ipercolesterolemia, patologie cardiovascolari, diabete... Sono condizioni tipiche dell'adulto, ma è ampiamente supportato da studi scientifici il fatto che agire in termini di educazione alimentare in età pre-scolare e scolare abbia ripercussioni positive sull'intero ciclo di vita. L'abitudine a consumare frutta e verdura già in età infantile e adolescenziale predispone un maggiore consumo anche da adulti.

Anche i dati HBSC del 2018 evidenziano uno scarso consumo di frutta e verdura da parte dei ragazzi: il 60% di loro (in Piemonte) mangia la frutta meno di una volta al giorno e lo stesso vale per la verdura.

I dati: OKKIO alla salute 2019



Nella ASL CNI **1** bambino su **4** presenta un eccesso di peso.



I dati: HBSC 2018

TABELLA 5.1 "DI SOLITO QUANTE VOLTE FAI COLAZIONE (IN SETTIMANA)?", PER ETÀ (%)

	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale
MAI	18,9	26,7	25,6	23,3
UN GIORNO	3,1	3,3	3,1	3,2
DUE GIORNI	3,8	3,6	5	4
TRE GIORNI	4,6	4,7	4,9	4,7
QUATTRO GIORNI	3,6	4	3,8	3,8
CINQUE GIORNI	44,1	47,7	47,7	44,4

TABELLA 5.3 "DI SOLITO FAI UNO SPUNTINO TRA I PASTI?", PER ETÀ (%)

	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale
NO	10,5	9,9	9,2	10
SOLO METÀ MATTINA	12,6	12,8	13,5	12,9
SOLO NEL POMERIGGIO	29,5	30	31,5	30,1
SIA A METÀ MATTINA CHE NEL POMERIGGIO	47,3	47,2	45,9	47

CON ZUCCHERO?*, PER ETÀ (%)

	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale
MAI	12,5	11,8	14	12,6
MENO DI UNA VOLTA A SETTIMANA	28	23,6	20,4	24,6
UNA VOLTA A SETTIMANA	24,4	22,5	23,5	23,5
TRA 2 E 4 GIORNI A SETTIMANA	16,1	23,3	24	20,5
TRA 5 E 6 GIORNI A SETTIMANA	6,9	6,6	7,7	7
UNA VOLTA AL GIORNO TUTTI I GIORNI	4,8	5,4	3,9	4,8
PIÙ DI UNA VOLTA AL GIORNO	7,2	6,9	6,6	7

Figura 5.1 Frequenza del consumo di frutta, per genere (%)



Figura 5.2 Frequenza del consumo di verdura, per genere (%)

