

# 5 regole per uno stile di vita sano



## Lo sapevi?

- ★ Sondaggi a livello nazionale hanno rilevato che il livello combinato di bambini sovrappeso ed obesi in Australia è più che raddoppiato in anni recenti.
- ★ Uno studio di vasta portata ha scoperto che il numero di bambini sovrappeso o obesi nel NSW è aumentato da 1 su 10 nel 1985 a 1 su 4 nel 2004.
- ★ I bambini obesi hanno un 25% - 50% di probabilità in più di diventare adulti obesi.

Il nostro stile di vita intenso può avere conseguenze negative sulla salute dei nostri familiari. Il dovere affrettarsi tra casa e scuola, lavoro e casa può rendere difficile trovare il tempo di essere fisicamente attivi e mangiare bene.

Possiamo anche prendere il vizio di scegliere spuntini non sani e cibi d'asporto oppure di passare il tempo libero davanti al televisore o al computer.

Tuttavia, queste scelte possono essere pericolose per la nostra salute e per quella dei nostri figli - sia ora sia a lungo termine.

È per questo che è assai importante fermarsi, riflettere e prendere la decisione di seguire uno stile di vita sano.

continua ►

## Come condurre uno stile di vita sano

### Essere fisicamente attivi tutti i giorni

L'attività fisica a scadenza regolare è importante per la crescita sana, lo sviluppo e il benessere di bambini e adolescenti.

Bambini e adolescenti dovrebbero svolgere almeno 60 minuti di attività fisica tutti i giorni, comprese attività intense che fanno venir loro il 'fiatone'.

I genitori dovrebbero essere dei validi modelli comportamentali e avere un atteggiamento positivo nei confronti dell'attività fisica.

### Scegliere l'acqua come bevanda

Bere acqua è il modo migliore di dissetarsi – e non contiene gli zuccheri che vengono aggiunti a bibite, bevande a base di succhi di frutta e altre bevande addolcite.

Il latte a contenuto ridotto di grasso per i bambini che hanno compiuto i 2 anni è una bevanda nutriente e un'ottima fonte di calcio.

Dai da mangiare ai bambini ed adolescenti frutta intera invece di succhi di frutta che contengono meno fibra.

### Mangiare più frutta e verdura

Mangiare frutta e verdura tutti i giorni favorisce la crescita e lo sviluppo di bambini e adolescenti, fa aumentare la loro vitalità e può ridurre il rischio di molte malattie croniche.

Punta a 2 porzioni di frutta e 5 porzioni di verdura tutti i giorni.

Tieni della frutta fresca disponibile come spuntino conveniente e cerca di includere frutta e verdura in tutti i pasti.

### Spegnere il televisore o il computer ed essere fisicamente attivi

Si ritiene che tempi sedentari o "fermi" dedicati a guardare la TV, navigare sul web, giocare al computer o fare giochi elettronici con un telecomando contribuiscano al soprappeso o all'obesità nei bambini e negli adolescenti.

Bambini e adolescenti non dovrebbero trascorrere più di 2 ore al giorno davanti al 'piccolo schermo'.

Programma tutta una serie di giochi o attività al coperto e all'aperto per i tuoi figli quale alternativa a guardare la TV o a giocare al computer.

## Consumare meno spuntini e selezionare alternative più sane

Spuntini sani aiutano bambini ed adolescenti a soddisfare i propri bisogni nutrizionali quotidiani.

Spuntini a base di frutta e verdura, latticini a contenuto ridotto di grasso e granaglie integrali sono le scelte più sane.

Limita il consumo di spuntini ad alto contenuto di zucchero o di grassi saturi – ad esempio patatine fritte, dolci e cioccolato – che possono determinare un peso eccessivo nei bambini.

## Suggerimenti utili per i genitori

Le scelte da te effettuate possono avere grande importanza per aiutare i tuoi bambini a sviluppare sane abitudini alimentari e ad essere fisicamente attivi. A tal fine potresti cambiare ciò che acquisti al supermercato e gli spuntini che prepari oltre a trovare modi di incoraggiare i figli ad essere più attivi.

- Incoraggia i figli ad effettuare scelte sane in materia di abitudini alimentari e attività fisica. A tal fine potresti "lanciare" dei messaggi verbali, preparare spuntini e pasti sani e far loro dei regali "attivi" come mazze da cricket, palle o una corda per saltare.
- Evita di usare cibi non sani come 'ricompensa' per il buon comportamento dei bambini in quanto questo potrebbe abituarli a tale routine e aumentare l'attrattiva di tali alimenti.
- Effettuare scelte sane non significa non potere ricompensare o premiare i tuoi figli. Inventare ricompense divertenti o 'attive' di natura non alimentare, ad esempio fare un giro in bicicletta con mamma e papà, una mattinata in piscina o una visita allo zoo.
- I bambini fanno ciò che vedono e pertanto è molto importante mostrare loro comportamenti sani. Potrebbe essere semplicemente mangiare insieme come nucleo familiare, far partecipare i bambini alla scelta e alla preparazione di pasti sani e trascorrere del tempo insieme essendo fisicamente attivi.

Per maggiori informazioni e idee sul mangiare sano e sull'attività fisica, visita il sito [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)