



Comunicato stampa

Sono oltre 300 000 gli alunni che partecipano a progetti di promozione della salute

Alimentarsi correttamente e fare sufficiente attività fisica durante la vita scolastica

Berna, 15 agosto 2014. Con il rientro a scuola per molti bambini e i loro genitori inizia una nuova fase della vita. Per i genitori questo momento offre l'opportunità di porre le basi per uno stile di vita salutare, soprattutto per quanto concerne l'alimentazione e l'attività fisica. La responsabilità di genitori e bambini svolge in tal senso un ruolo fondamentale.

Zaino in spalla e via a scuola! Dopo le lunghe vacanze estive, per migliaia di bambini in questi giorni inizia l'anno scolastico. Per molti si tratta addirittura del primo giorno di scuola, un evento importante sia per gli alunni che i loro genitori. Per i bambini che trascorrono per la prima volta la giornata senza la supervisione dei genitori, l'inizio della scuola significa assumere maggiore responsabilità. A tale riguardo l'alimentazione e l'attività fisica svolgono un ruolo importante. Numerosi genitori sottovalutano le conseguenze delle bevande fortemente zuccherate, responsabili in gran parte del sovrappeso nei bambini. Una merenda sana prevede frutta, prodotti integrali e acqua. Se i genitori preparano la merenda insieme ai figli, contribuiscono a sensibilizzarli sin dall'inizio verso un'alimentazione sana ed equilibrata.

I bambini sono essere autonomi

Oltre all'alimentazione, anche l'attività fisica rappresenta un fattore centrale per una vita quotidiana equilibrata dei bambini. Spesso i genitori accompagnano i figli all'asilo o a scuola in macchina. Sebbene le intenzioni di questo «servizio taxi» siano buone, non favoriscono però lo sviluppo del bambino. «Se i bambini vanno a scuola a piedi, fanno più attività fisica e scoprono il mondo che li circonda da un'altra prospettiva. Inoltre durante il tragitto a scuola hanno modo di allacciare contatti con gli altri compagni», sostiene Vincent Brügger, responsabile del progetto Peso corporeo sano e attività fisica presso Promozione Salute Svizzera. La passeggiata mattutina per recarsi a scuola non è solo salutare ma anche un'occasione per assumere responsabilità e sviluppare la propria indipendenza.

Progetti che coinvolgono più di 300 000 alunni

In qualità di partner fondatore, Promozione Salute Svizzera lavora a stretto contatto con la *Rete svizzera delle scuole che promuovono la salute*, che comprende 1752 scuole, 309 500 alunni e 36 300 insegnanti. Con questa e altre organizzazioni, Promozione Salute Svizzera sostiene in maniera fondamentale i progetti scolastici come «*Pedibus*», «*scuola in movimento*», «*Muuvit*», «*GORILLA*», «*fit4future*» e «*Fourchette verte*», tutti focalizzati sull'adozione di sane abitudini nella vita scolastica. Oltre all'attività fisica regolare prima, durante e dopo la scuola, vi rientra anche un'alimentazione equilibrata.

Link sull'argomento

Promozione Salute Svizzera:

- [progetti per bambini e adolescenti](#)
- [foglio di lavoro n. 10 - Movimento e alimentazione nelle scuole svizzere](#)

Rete Svizzera delle Scuole che promuovono la salute:

- [progetti](#)

Società Svizzera di Nutrizione (SSN):

- [raccomandazioni sull'alimentazione](#)

Per ulteriori informazioni o domande potete rivolgervi all'ufficio stampa di Promozione Salute Svizzera inviando un'e-mail a media@promozionesalute.ch oppure telefonando al numero 031 350 04 04.

Promozione Salute Svizzera

Promozione Salute Svizzera è una fondazione sostenuta da cantoni e casse malati. Su incarico della Confederazione, avvia, coordina e valuta le misure volte a promuovere la salute (art. 19 della Legge federale sull'assicurazione malattie). La Fondazione sottostà alla vigilanza della Confederazione. Il Consiglio di fondazione è il principale organo decisionale. Promozione Salute Svizzera ha due sedi operative, situate negli uffici di Berna e Losanna. Attualmente ogni persona residente in Svizzera versa annualmente CHF 2.40 a favore di Promozione Salute Svizzera. L'importo viene prelevato dalle casse malati a beneficio della Fondazione. www.promozionesalute.ch