

I bimbi crescono (di peso) e le mamme li piazzano davanti allo schermo tv

BRUTTE notizie arrivano dal sistema di monitoraggio Okkio alla salute, promosso dal ministero della Salute, che realizza indagini sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). Nel 2010, infatti, un bambino su 5 risulta sovrappeso e quasi uno su 10 è obeso per un totale di un milione e centomila ragazzini più o meno grassottelli. Tra l'altro, la metà delle madri dei bimbi più sedentari è convinta che i figli svolgano una sufficiente attività fisica e il 36% di quelle con bambini sovrappeso ritiene - cuore di mamma! - che il peso dei figli sia invece corretto.

VENIAMO alle abitudini alimentari dei nostri bambini. Diversi studi dimostrano che l'abitudine a non consumare la prima colazione è associata all'insorgenza di sovrappeso, ma purtroppo risulta che più di un terzo dei bambini non effettua una colazione adeguata e solo un quinto di loro assume un'idonea merenda di metà mattina. Le linee guida sulla sana alimentazione prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta o verdura, eppure solo il 3% dei bambini segue questa indicazione. Prendendo in considerazione l'altro determinante fattore di salute che è l'attività fisica, si ritiene opportuna al-

meno un'ora al giorno dedicata, sommando l'attività motoria a scuola, lo sport strutturato e i giochi all'aperto pomeridiani.

L'INDAGINE evidenzia che un bambino su 10 raggiunge il livello raccomandato per la sua età. In compenso sono molto diffuse le attività sedentarie come guardare la tv o intrattenersi con videogiochi, mentre il limite di esposizione complessivo alla televisione e videogiochi per i bambini sopra i 2 anni è di due ore quotidiane; è inoltre decisamente

sconsigliato il collocamento della tv in camera da letto. Ciononostante il 46% dei bimbi ce l'ha proprio in camera e il 38% passa almeno tre ore incollato al video. Insomma, bocciate le mamme e bocciati i bambini. Comunque niente paura, non è mai troppo tardi per invertire la rotta, vero Ramirez? Si può infilare il pallone nella rete anche al 94', portando a pareggio una partita che sembrava ormai persa come quella di domenica scorsa al Dall'Ara.

E A PROPOSITO di alimentazione sana e di fede rossoblù, un grazie sincero ad Ascom Bologna che si impegna in vario modo su entrambi i fronti: sarà certamente una vittoria! **A cura del Centro divulgazione agricola**

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo).

CARCIOFI VIOLETTI
cad. 0.70/0.80

CAVOLI CAPPUCCI
1.00/1.20

CAVOLI BROCCOLI
1.50/1.60

CICORIA CATALOGNA
1.00/1.20

PATATE 1,10/1,20

RADICCHIO CHIOGGIA
1.80/2.00

ARANCE TAROCCO pezz.
media 1.10/1.30

KIWI pezz. gr.100 1.50/1.70

MELE FUJI EMILIA cal.
80-85 1.40/1.60

PERE Abate Fétel pezz. 75-80
2.00/2.20

PERE CONFERENCE
pezz. 70-75 1.60/1.80.

I bimbi crescono (di peso) e le mamme li piazzano davanti allo schermo tv

La Meridiana
MERCATO SENSIBILE

Acquista in rete... € 0,99 al kg
Lattuga Triscadero... € 0,99 al kg
Pomodori... € 0,99 al kg

LA BIBLIOTECA
E MIA PERE!