



# Formazione dedicata ai volontari del Percorso della Salute LILT

## Alimentazione: attività, strumenti e materiali

*Dott.ssa Giulia Picciotto*

S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento  
attività di prevenzione

Bra, 15 ottobre 2025



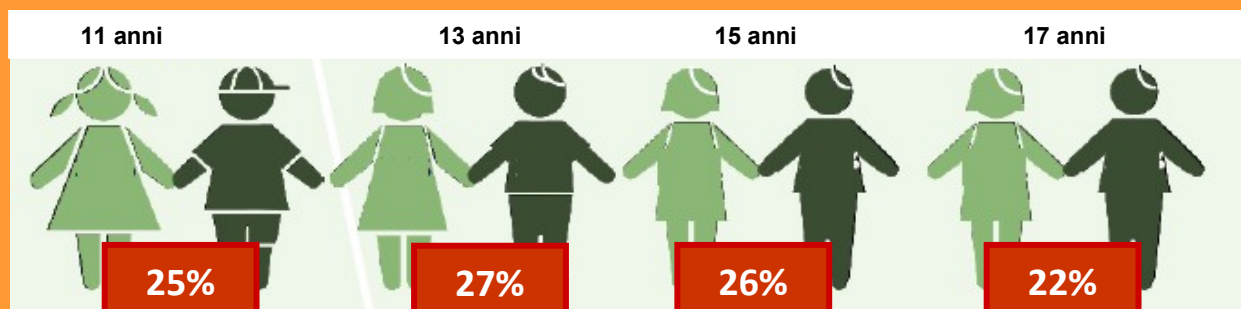
# Sorveglianza di popolazione 11-17 anni



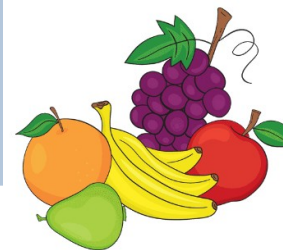
La **Sorveglianza HBSC** – Health Behaviour in Scholl-aged Children indaga i comportamenti legati alla salute dei **ragazzi tra gli 11 e i 17 anni** ed è effettuata ogni 4 anni con rappresentatività regionale.

## PIEMONTE 2022

**IL CAMPIONE**  
**3.072 studenti**



# Consumo di frutta



**“Di solito quante volte alla settimana mangi frutta?”, per età (%)**

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Mai	3.8	3.8	3.9	3.8
Meno di una volta a settimana	4.9	6	6.7	5.9
Una volta a settimana	7.1	9.1	10.5	8.9
Tra 2 e 4 giorni a settimana	27.5	28.7	29.4	28.5
Tra 5 e 6 giorni a settimana	13.7	15.3	15	14.7
Una volta al giorno tutti i giorni	20	18.8	17.9	18.9
Più di una volta al giorno	23	18.3	16.6	19.3

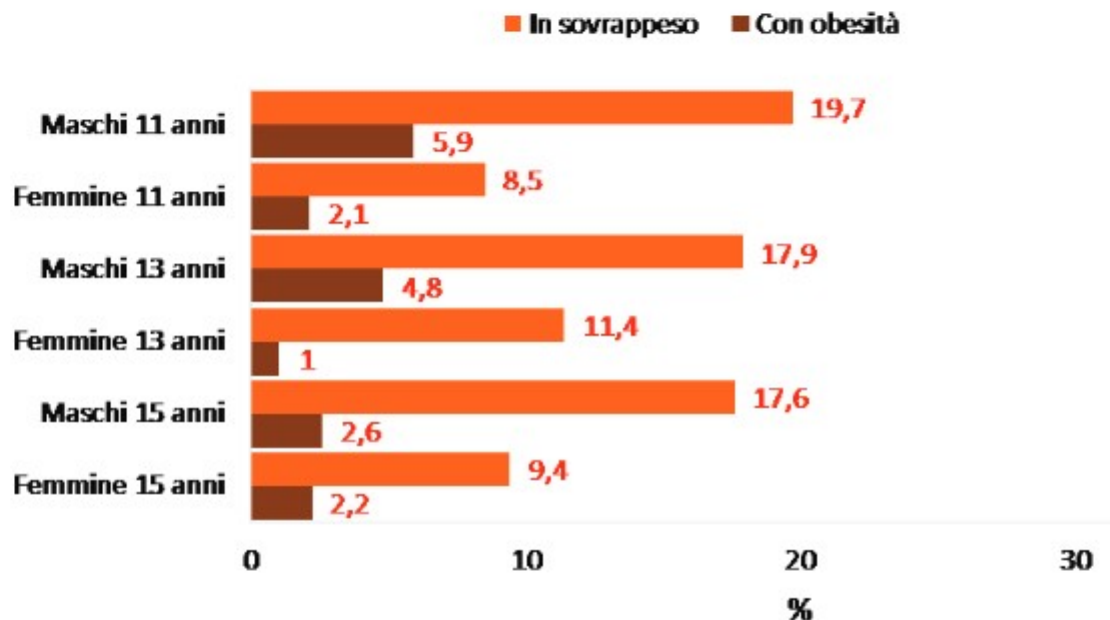
**Circa un ragazzo su 10 (9,7%) consuma la frutta raramente o mai.**

# Stato ponderale

Valutazione del peso in base all'IMC (calcolato su peso e altezza dichiarati), per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Sottopeso	3.9	2.8	3.3	3.3
Normopeso	78.1	79.3	80.9	79.4
Sovrappeso	14	14.9	13.4	14.1
Obeso	4	2.9	2.4	3.1

Frequenza di sovrappeso e obesità per genere ed età (%)



# Insoddisfazione corporea

**Frequenza di ragazzi che si percepiscono grassi o molto grassi rispetto al proprio IMC, per età (%)**

IMC calcolato	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Sottopeso	5.7	10.3	3.1	6.2
Normopeso	15	22.5	20.1	19.2
Sovrappeso	45.4	64.5	72.3	60.6
Obeso	67.6	90	100	83

**Anche una percentuale non trascurabile (25.4%) di ragazzi normopeso o sottopeso si considera troppo grasso;** tale fenomeno è più marcato nei tredicenni (32,8%).



# Insoddisfazione corporea

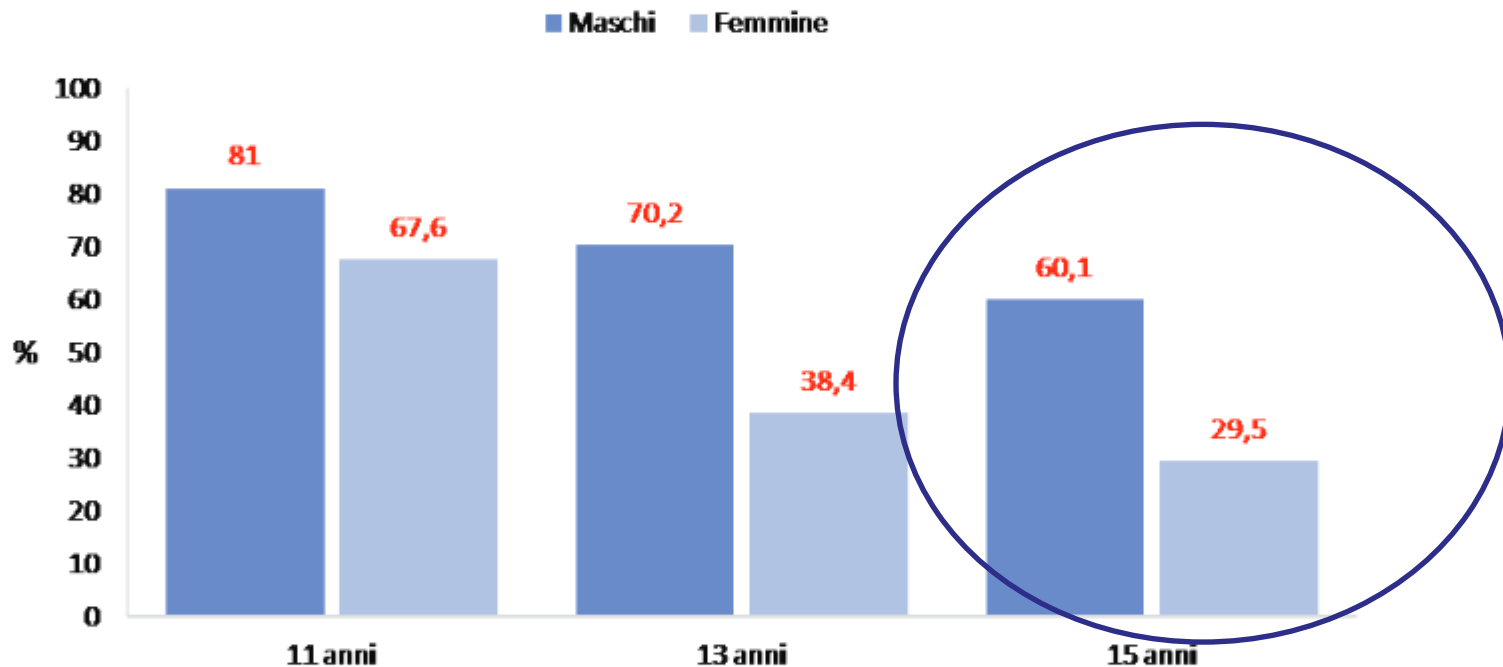
“In questo periodo sei a dieta o stai facendo qualcosa per dimagrire?”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
No, il mio peso è quello giusto	51.1	43.8	38.1	44.4
No, ma dovrei perdere qualche chilo	19.4	23.2	24.7	22.4
No, perché dovrei mettere su qualche chilo	12	11.4	14.9	12.7
Sì	17.5	21.6	22.2	20.4

Il 22,4% dei ragazzi non è a dieta ma pensa che dovrebbe intervenire in quanto ritiene il proprio peso eccessivo. **Il 20,4% dei ragazzi è a dieta.**

# Benessere psicologico

Frequenza di coloro che dichiarano di avere un buon livello di benessere psicologico (punteggio  $\geq 12.5$ ), per genere e per età (%)



Il confronto tra generi evidenzia **rilevanti differenze soprattutto a partire dai 13 anni, con frequenze più basse di quasi la metà nelle femmine**: a 13 anni dichiara un buon livello di benessere psicologico il 38% delle femmine contro il 70% dei maschi e a 15 anni il 29% delle femmine contro il 60% dei maschi.

# I materiali di comunicazione del progetto BIG: promuovere stili di vita salutarì nei bambini e nelle famiglie

**<https://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/big/materiali-comunicazione>**

## PILLOLE INFORMATIVE

Sono state prodotte più di settanta pillole informative, composte da un'immagine con i personaggi della campagna di comunicazione (un gruppo di animali) con semplici messaggi e indicazioni pratiche per ogni tema:

La colazione

La mobilità attiva

La merenda

L'attività motoria a scuola

La corretta alimentazione

Il consumo di frutta e verdura

Il movimento

Il consumo di acqua

La sedentarietà

I dati



# Evviva la merenda!



Per la merenda a scuola scegliete frutta facile da mangiare, così i bambini potranno correre a giocare!



Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

# Evviva la merenda!



Frutta, yogurt o un piccolo panino, variate il più possibile la merenda del mattino!



Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

## Tutti a tavola!



1 pasto sano =  
 $\frac{1}{2}$  piatto di frutta e verdura  
 $\frac{1}{2}$  piatto di carboidrati e proteine



Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

## Tutti a tavola!



Provate cibi diversi per conoscere  
diverse culture e tradizioni!



Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

## Frutta e verdura: che arcobaleno di colori!



5 porzioni di frutta e verdura al giorno:  
non sono così difficili da raggiungere,  
provateli anche a merenda e colazione



Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

## Frutta e verdura: che arcobaleno di colori!



Aggiungete la verdura al primo piatto,  
è buona e salutare!



Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

## VIDEO TEMATICI

Sono dei brevi video animati di circa un minuto in cui, attraverso l'uso di brevi frasi e simpatiche immagini, vengono presentati e descritti sinteticamente i diversi temi, fornendo messaggi chiave utili a supportare e stimolare l'interesse di insegnanti, genitori e bambini e bambine.

La colazione

La mobilità attiva

La merenda

L'attività motoria a scuola

La corretta alimentazione

Il consumo di frutta e verdura

Il movimento

Il consumo di acqua

La sedentarietà

**<https://www.youtube.com/watch?v=aqtLOxFUIFc>**

**<https://www.youtube.com/watch?v=K8hTqwMpTvQ>**



*Grazie e buon lavoro!*