

Ania
FONDAZIONE



IL BENESSERE INIZIA DA BAMBINI.

FONDAZIONE ANIA
PER INFORMARE
E SENSIBILIZZARE
SUI CORRETTI
STILI DI VITA.

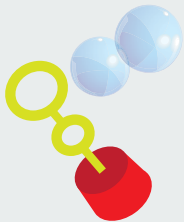


La Fondazione ANIA è stata costituita dalle **compagnie di assicurazione** nel 2004, con lo scopo di affrontare l'emergenza degli incidenti stradali.

La Fondazione Ania per la sicurezza stradale ha avuto come obiettivo principale quello di individuare e realizzare attività che potessero concretamente contribuire al **miglioramento dei livelli di sicurezza sulle strade**.

Dal 1° gennaio 2017 la **Fondazione ANIA ha ampliato il proprio campo d'attività** alla protezione delle famiglie e delle imprese, con l'obiettivo di realizzare un'azione sociale che intercetti le esigenze di sicurezza dei cittadini reinterpretandole in chiave di **protezione** e di **assistenza**.

In questa logica, si inseriscono iniziative per sensibilizzare le persone e le famiglie verso **uno stile di vita sano e consapevole**.



LA QUALITÀ DELLA VITA INIZIA DA PICCOLI.

Adeguate abitudini alimentari e corretti stili di vita nell'infanzia migliorano in maniera significativa la qualità della vita futura.

La Fondazione Ania ha l'obiettivo di consigliare le persone di ogni età su come prendersi cura della propria salute.

La garanzia di uno stile alimentare corretto per bambini e adolescenti richiede l'impegno dei molteplici soggetti che se ne prendono cura.

Il **Pediatra**, in sinergia con la **famiglia** e la **scuola**, può intervenire tempestivamente nella correzione di comportamenti alimentari e stili di vita inadeguati per un bambino. **Un'azione importante per la prevenzione e la cura dell'obesità infantile.**

In questo opuscolo sono illustrate le linee guida per una **corretta alimentazione**, un'**adeguata attività fisica** e un'**equilibrata gestione del sonno** del bambino.

Scopri anche come puoi prenderti cura dei tuoi cari in tutta serenità grazie al supporto di soluzioni assicurative.



MANGIA LE COSE GIUSTE



IL **25%**
DEI BAMBINI NON CONSUMA
QUOTIDIANAMENTE
FRUTTA E VERDURA.

OGNI GIORNO



5 porzioni
tra frutta e verdura



3 porzioni di pane
e 1 di pasta o riso
(meglio integrale)



3 porzioni
tra latte e yogurt



3 cucchiaini di olio
extravergine
di oliva

OGNI SETTIMANA



legumi 3 volte



pesce 2/3 volte



uova e formaggi
2 volte



carne 2/3 volte



Dolci 1/2 volte

NUTRI LA SUA VOGLIA DI CRESCERE.

Una dieta corretta è la base per un'adeguata crescita del bambino, perché influenza sia la struttura fisica sia le abitudini alimentari.

La dieta deve essere **varia, moderata, equilibrata** in calorie e **completa** dei nutrienti necessari.

L'assunzione del cibo deve essere ripartita in **5 momenti nel corso della giornata**: prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena. Non si devono saltare i pasti.

La Colazione: permette di iniziare la giornata con energia e concentrazione. Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una BUONA colazione.

La Merenda di metà mattina e metà pomeriggio: uno spuntino nutriente ma leggero per non compromettere l'appetito a pranzo e cena.



COLAZIONE



- LATTE O YOGURT
- PANE O BISCOTTI O CEREALI O FETTE BISCOTTATE
- FRUTTA FRESCA O SPREMATTA

MERENDA



- PANINO AI CEREALI O INTEGRALE
OPPURE YOGURT
OPPURE FRUTTA FRESCA O SPREMATTA

Il Pranzo e la Cena: i pasti principali devono essere completi e vari.

Limitare il consumo di sale, al fine di ridurre i fattori di rischio per lo sviluppo dell'ipertensione.

Bere acqua. Evitare cibi fuori pasto.



IL 9%
DEI BAMBINI
È OBESO.



LE CONSEGUENZE A CUI VA INCONTRO UN BAMBINO OBESO.

L'obesità infantile sconvolge il benessere fisico, sociale e psicologico del bambino.

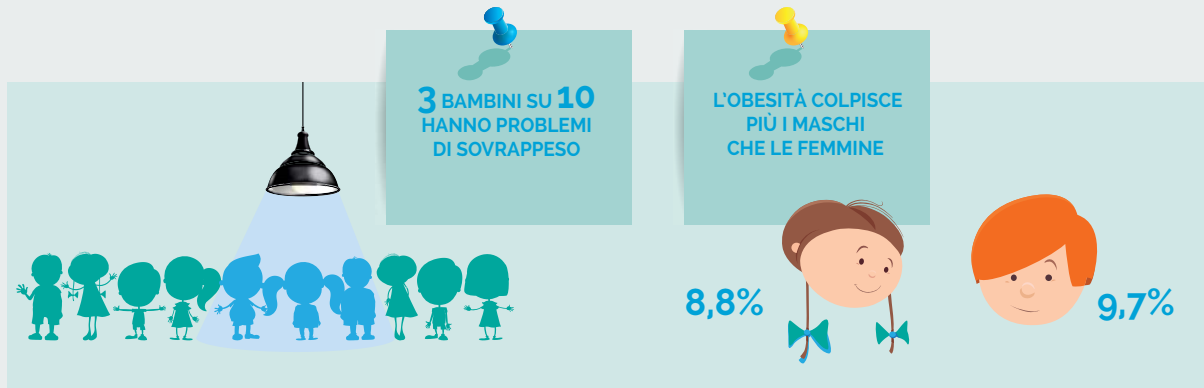
Molteplici conseguenze sono già evidenti in età pediatrica, mentre altre iniziano nel periodo infantile per poi svilupparsi irrimediabilmente in età adulta.

Tra i principali rischi per la salute:

- Disturbi cardiovascolari;
- Disturbi al metabolismo;
- Disturbi all'apparato respiratorio;
- Disturbi gastroenterici;
- Disturbi ortopedici;
- Disturbi psicosociali: i bambini obesi sviluppano scarsa autostima, disagio psichico e sono soggetti ad episodi di bullismo.



**RIVOLGITI AL PEDIATRA
PER CONTROLLARE
REGOLARMENTE PESO
E ALTEZZA**



MUOVERSI È DIVERTENTE



IL **35%**
DEI BAMBINI TRASCORRE
PIÙ DI 2 ORE DAVANTI
ALLA TV.



GIOIA DI CRESCERE IN MOVIMENTO.

Nella fase della crescita l'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino.

È sufficiente praticare attività fisica o sportiva per **circa 1 ora al giorno**, da **tre a cinque volte a settimana**.

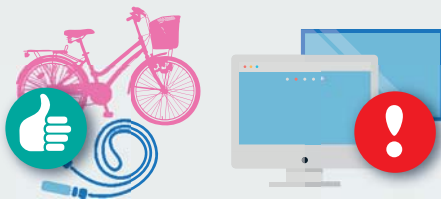
Per attività fisica si intende anche camminare, correre e giocare all'aria aperta.

L'attività motoria contribuisce a **bruciare calorie, scaricare tensione, migliorare l'umore e il benessere psicofisico oltre che a favorire la socializzazione**.

Apporta notevoli benefici all'apparato cardiovascolare, al sistema scheletrico e al metabolismo.

Rafforza le ossa e induce un miglioramento dell'elasticità del corpo, dell'equilibrio, dell'agilità e della coordinazione.

Contrasta la sedentarietà del tuo bambino non lasciando che veda la tv o utilizzi i videogiochi per più di 2 ore al giorno. Incentiva giochi che prevedono movimento: dai l'esempio e aiuta i tuoi figli a essere attivi!



ogni giorno

andare a scuola in bici o a piedi, passeggiare, salire le scale a piedi, ordinare i giochi.

4/5 volte la settimana

attività all'aperto, gite

3/4 volte la settimana

attività motoria organizzata

4/5 volte la settimana

aiutare nei lavori domestici, gioco libero con coetanei

1/2 ore al giorno

computer, videogiochi, tv



IL **40%**
DEI BAMBINI SOFFRE
DI PROBLEMI DI SONNO
DURANTE LA CRESCITA.



IL RIPOSO AIUTA A CRESCERE BENE.

Per favorire una buona salute ed evitare problemi associati alla carenza di sonno come obesità, diabete e depressione, è necessario che bambini e adolescenti dormano regolarmente il numero di ore raccomandate.



IL GIUSTO SONNO

Tra 4 mesi e 1 anno di età: sono raccomandate 12 – 16 ore di sonno al giorno.

Se di notte il bambino piange, avvicinatevi con calma, tranquillizzandolo con un lieve massaggio. Ricordatevi di mantenere sempre le luci soffuse e il tono della voce basso.

Tra 1 e 2 anni di età: sono raccomandate 11 – 14 ore di sonno al giorno.

Se ha difficoltà a dormire, evitate di far stancare o eccitare il bambino nelle ore che precedono l'addormentamento, perché ciò determina un aumento dei livelli di adrenalina, un ormone che ostacola il riposo.

Tra 3 e 5 anni (età prescolare): sono raccomandate dalle 10 - 13 ore al giorno.

Mettete a letto il bimbo a orari fissi e svegliatelo sempre alla stessa ora.

Tra 6 e 12 anni (età scolare): sono raccomandate 9 – 12 ore di sonno al giorno.

È importante che il bambino non abbia in camera tv, tablet, computer.

Tra 13 e 18 anni (adolescenza): sono raccomandate 8 – 10 ore di sonno al giorno.

Gli adolescenti si stancano più tardi e quindi si addormentano dopo. Per non accentuare questa tendenza, attenzione a caffè, alcol, fumo, che disturbano il sonno. E niente musica ad alto volume, studio, giochi al computer prima di coricarsi.

PER FACILITARE IL SONNO

- Nessun uso di video-gioco o del computer, di tablet o della TV un'ora prima di andare a dormire.
- No alla televisione in camera da letto.
- No a bevande con caffeina, a sostanze molto zuccherine o cibo piccante 3-4 ore prima di coricarsi.
Terminare la cena almeno 2 ore prima di andare a letto, la digestione non aiuta il sonno; invece una tisana calda può essere usata, lo concilia.
- No a esercizi fisici intensi almeno un'ora prima di coricarsi, perché innalzano la temperatura corporea.
- Assicurarci che la camera da letto sia adeguata, confortevole per temperatura, luce, rumori.
- Mantenere costante la routine del sonno e l'orario della nanna, soprattutto per i più piccoli.



LA PROTEZIONE È SEMPLICITÀ



40 MILIARDI
SONO I SOLDI SPESI PER
PRESTAZIONI SANITARIE
PRIVATE



**PROTEGGI
LA SUA VOGLIA
DI CRESCERE.**

L'ASSICURAZIONE SANITARIA.

Nel nostro Paese è garantita l'assistenza sanitaria universale e gratuita. Tuttavia, l'aumento delle liste di attesa, che negli anni ha subito una progressiva accelerazione, ha costretto molti cittadini a ricorrere a forme di assistenza sanitaria alternativa.

Esistono **soluzioni assicurative** che permettono di usufruire di prestazioni mediche in forma privata complementari rispetto al ruolo centrale del S.S.N.. Nella scelta di una polizza sanitaria per la propria famiglia, la priorità va alla protezione dei propri figli.

Assicurare i propri figli è, infatti, un atto di responsabilità, che consente di tutelare il loro avvenire.

Una copertura assicurativa per i propri figli è uno strumento che può garantire sostegno economico alla famiglia in caso di necessità di cure mediche o a seguito di incidente, anche non grave. Sono polizze salute e infortuni combinate che garantiscono, a fronte di un premio mensile, una **protezione ampia**.

Questo tipo di polizze prevede, di norma, il riconoscimento immediato di una somma di denaro o di prestazione sanitaria in caso di:

- intervento chirurgico;
- ricovero ospedaliero a seguito di infortunio o malattia;
- fratture, lussazioni, lesioni;
- prestazione odontoiatrica a seguito di infortunio;
- malattia grave.

Inoltre, esistono delle coperture assicurative che includono, in qualità di garanzie accessorie, una serie di servizi di assistenza utili per tutta la famiglia nei casi di emergenza e/o di convalescenza (centrale operativa H24, ambulanza, assistenza scolastica a domicilio, servizio di baby sitting, psicoterapia, fisioterapia o assistenza infermieristica).

L'ASSICURAZIONE SULLA VITA.

Un'altra forma di risparmio o investimento indiretto, è rappresentata dall'assicurazione vita per i genitori che permette di nominare i propri figli in qualità di beneficiari. Nel caso di decesso o di invalidità permanente di uno o di entrambi i genitori, è possibile stabilire a priori una somma mensile per permettere ai figli di continuare gli studi o di mantenerne il normale tenore di vita: una rendita con la quale garantire una disponibilità economica immediata ai propri figli, anche per tutta la loro vita.



LA SALUTE IN BREVE.



ALIMENTAZIONE

- UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE È ALLA BASE DI UN'ADEGUATA CRESCITA DEL BAMBINO
- LA DIETA DEVE ESSERE VARIA, MODERATA ED EQUILIBRATA
- I PASTI DEVONO ESSERE DISTRIBUITI IN 5 MOMENTI DELLA GIORNATA
- LA FRUTTA E LA VERDURA DEVONO ESSERE MANGIATE TUTTI I GIORNI
- IL PESO E L'ALTEZZA DEL BAMBINO DEVONO ESSERE CONTROLLATI REGOLARMENTE DAL PEDIATRA



SONNO

- LA QUALITÀ E LA QUANTITÀ DELLE ORE DI SONNO CONSIGLIATE, FAVORISCONO UNA MIGLIORE SALUTE GENERALE
- LE PRESTAZIONI DEL BAMBINO MIGLIORANO DOPO UN SONNO REGOLARE
- LA TV NON DEVE ESSERE POSIZIONATA NELLA CAMERA DA LETTO
- LA CAMERA DA LETTO DEVE ESSERE ADEGUATA, CONFORTEVOLE PER TEMPERATURA, LUCE E RUMORI
- LA ROUTINE DEL SONNO E L'ORARIO DELLA MANNA DEVONO ESSERE COSTANTI, SPECIE PER I PIÙ PICCOLI



ATTIVITÀ FISICA

- L'ESERCIZIO FISICO È FONDAMENTALE PER IL BAMBINO CHE CRESCE
- L'ATTIVITÀ FISICA DEVE ESSERE PRATICATA ALMENO PER 1 ORA AL GIORNO
- L'INATTIVITÀ È UNA DELLE PRINCIPALI CAUSE DELL'OBESITÀ
- I GIOCHI CHE PREVEDONO MOVIMENTO ALL'APERTO SONO DA PREFERIRE
- IL TEMPO CHE SI PUÒ DEDICARE PER GUARDARE LA TV O UTILIZZARE VIDEOGIOCHI E COMPUTER È MENO DI 2 ORE AL DÌ



ASSICURARSI IL FUTURO

- L'ASSICURAZIONE SANITARIA È UN IMPORTANTE ATTO DI RESPONSABILITÀ E PROTEZIONE PER I PROPRI FIGLI
- GARANTISCE SOSTEGNO ECONOMICO E PROTEGGE TUTTA LA FAMIGLIA
- CONSENTE DI RISPARMIARE SULLE SPESE PER PRESTAZIONI MEDICHE
- IN CASO DI MALATTIA O EMERGENZA OFFRE GARANZIE ACCESSORIE UTILI PER LA GESTIONE FAMILIARE
- L'ASSICURAZIONE VITA GARANTISCE UNA RENDITA IMMEDIATA AI FIGLI IN CASO DI INVALIDITÀ O DECESSO DEL GENITORE



QUIZ IMPARA LA SALUTE.

1] La colazione è un pasto fondamentale per iniziare la giornata nel modo giusto. Cosa bisogna mangiare?

- a] Latte, biscotti e frutta
- b] Caffè e pizza
- c] Gelato al cioccolato

2] Quante volte al giorno bisogna mangiare frutta e verdura?

- a] 1 volta al mese
- b] Tutti i giorni
- c] 1 volta ogni 5 giorni

Soluzioni

1-A • 2-B • 3-C • 4-A • 5-A

Soluzioni Quiz

3] Al massimo, per quante ore al giorno è concesso guardare la tv e giocare ai videogiochi?

- a] Tutte le ore che si vuole
- b] La notte quando non si riesce a dormire
- c] Per non più di 2 ore

4] Quando si gioca cosa è meglio fare?

- a] Muoversi e giocare all'aperto
- b] Giocare al chiuso seduti sulla scrivania
- c] Fare gare ai videogames

5] Dormire le giuste ore...

- a] Migliora la memoria e la concentrazione
- b] È una perdita di tempo
- c] Fa aumentare la sensazione di sonnolenza durante la giornata

COLORA LA SALUTE.





Fondazione Ania
Via di San Nicola da Tolentino, 72
00187 Roma

Tel. 06 32 68 8784
Fax 06 91 62 2567
E-mail: fondazione@ania.it

fondazioneania.it