

# Ridurre le ore trascorse dai bambini davanti alla TV...



## Lo sapevate?

- Il tempo dedicato ad attività sedentarie o “da pantofolai ” come guardare programmi televisivi/DVD, navigare su internet o cimentarsi in videogiochi è considerato come possibile causa del sovrappeso o dell'obesità.
- I bambini che guardano la TV per oltre due ore al giorno hanno maggiori probabilità di seguire una dieta non sana, di non mangiare frutta e di non partecipare ad attività fisiche.
- Oltre il 60% dei ragazzi e il 45% delle ragazze che frequentano l'anno 6 trascorrono oltre due ore al giorno dedicandosi a passatempi sedentari. Questa percentuale sale al 75% per gli studenti e al 67% per le studentesse della scuola media (2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey) (Sondaggio del 2004 sull'attività fisica nelle scuole e sull'alimentazione).
- Vi sono maggiori probabilità che mentre guardano la televisione i bambini consumeranno spuntini fatti di snack con alto contenuto di zucchero, sale o grasso saturo.

## Quanto tempo trascorrono i vostri figli davanti alla TV e al computer?

Il tempo dedicato alla TV, alla navigazione su internet o ai videogiochi al computer è tempo sottratto a sane attività fisiche. Le linee guida australiane consigliano che i bambini non dovrebbero dedicare più di due ore ai ‘piccoli schermi’ quali il televisore o il computer, alla navigazione su internet o ai videogiochi.

Internet, computer e persino la televisione hanno tutti un ruolo da svolgere nell'istruzione e nell'apprendimento dei bambini. Tuttavia, i vantaggi alla salute, le conoscenze e il godimento che i vostri figli possono ottenere dall'attività fisica sono altrettanto importanti.

## Cosa possono fare i genitori per aiutare i figli?

La prossima volta, prima di accendere la TV o il computer per i vostri figli, fermatevi e riflettete – non è forse meglio che giochino al computer o guardino la TV in tarda serata o quando non è possibile giocare all'aperto?

## Suggerimenti utili:

- Fissate dei limiti al tempo che i vostri figli trascorrono davanti alla TV– se vi è un particolare programma che i vostri figli vogliono guardare, spegnete la TV non appena quel programma finisce o registratelo per poi farlo vedere ai vostri figli in un momento più opportuno.
- Fissate dei limiti al tempo che i vostri bambini dedicano ai videogiochi e alla navigazione su internet, per esempio non più di due ore al giorno e non durante le ore del giorno quando potrebbero essere attivi all'aperto.
- Non lasciate che i vostri figli abbiano un televisore o un computer in camera da letto. Piuttosto, tenete tali apparecchi in una zona comune della casa in modo da agevolare il controllo sul loro uso.
- Trovate attività alternative in casa e all'aperto per i vostri bambini nei momenti in cui è più probabile che guardino la televisione o giochino al computer.

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