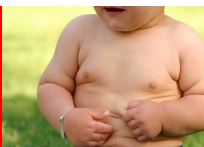


Pitzinnos sanos?



Movimentu e abitudines bonas

Sos ùrtimos datos de sos pitzinnos italianos e de sas abitudines alimentares issoro nos narant chi su caminu pro ddis imparare comente bìvere sanos e pro no èssere grassos, est galu longu meda.

Oe in die unu nùmeru tropu artu de pitzinnos est grassu (su 30% de sos pitzinnos intre sos 8 e sos 9 annos!) e bona parte de sas famillias issoro paret chi non si nd'abisent o chi non diant sa zusta importàntzia a su problema.

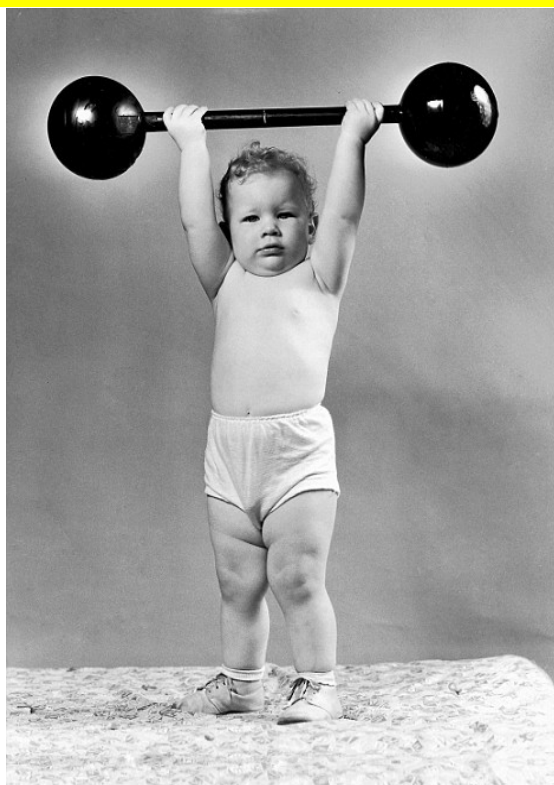
Su de èssere tropu grassos ddis portat problemas mannos, dannos a sas articolatziones, problemas psicològicos e arriscos pro sa salute cando ant a èssere prus mannos ca b'at una probabilidade arta chi siant grassos a pustis puru, chi s'ammalaident a su coro o de diabete.

Pròpiu pro custu su de bi pensare in antis, a sos problemas de pesu, est unu disafiu de importu mannu:

Sas istitutziones sunt faghende unu traballu de gabbale pro fàghere connòschere su problema a sas famillias e pro promòvere modos de bìvere sanos e zustos.

Imparare a papare bene, una de sas primas cosas!!!

De pitzinnos cun abitudines isballiadas bi nd'at galu tropu: no ismurzant o ismurzant male, papant tropu a metade manzanu, sa frùtora e birdura chi papant no est bastante, bufant tropu cosa gasada e cun tzùcuru.



Importante meda est finas su de si mòvere. A dolu mannu, oe sos pitzinnos si movent pagu; belle semper faghent isport un'ora a sa chida ebbia o finas prus pagu ma abbàidant sa televisione o zogant cun sos videozogos pro prus de duas oras a sa die. In prus, unu pitzinnu onni bator ebbia andat a pés o in bitzicleta a iscola.

Diat èssere bastante unu pagu de atenzione in prus pro fàghere crèschere pitzinnos sanos!!!

Duncas....

incumentzamus deretu!!!!!!

l'altra cultura
Solzedadi Cooperativa - Aristanis