



SIPREC

società italiana
per la prevenzione
cardiovascolare



IL DECALOGO DEL BAMBINO FORTUNATO

La prevenzione parte da...i piccoli



10° CONGRESSO NAZIONALE SIPREC • Napoli 8-10 Marzo 2012

www.siprec.it



IL DECALOGO DEL BAMBINO FORTUNATO

Mangia "mediterraneo" ed effettua una colazione abbondante, pranzo e cena

Consuma il cibo a tavola, a scuola o in famiglia, in tranquillità

Ad ogni pasto assume verdura e frutta, fresche e stagionali

Predilige pesce, carne bianca, legumi e cereali e, a condire, l'olio di oliva

Evita i fuori pasto, dolci o salati, cibi confezionati e bevande dolcificate



Gioca all'aperto, corre o cammina tutti i giorni e sogna

Pratica lo sport che desidera

Evita TV, videogiochi e PC

Non subisce il fumo passivo

Ha una famiglia attenta a riconoscere che fumo, sedentarietà, cattiva alimentazione, e disordini familiari (ipertensione, dislipidemia, diabete e obesità) compromettono la salute futura, e segnalano queste condizioni al pediatra o al medico curante

SEGUE LA PIRAMIDE DI SALUTE

