

Mangiare più frutta  
e verdure

Consumare meno  
spuntini e scegliere  
alternative più sane

Scegliere l'acqua  
come bevanda

Spegnere il televisore  
o il computer  
e giocare all'aperto

Fare colazione e variare  
la scelta dei cibi

Essere  
fisicamente attivi  
tutti i giorni



**Le regole per “crescere sani”**



# Le regole per “crescere sani”

Mangiare più frutta  
e verdure

- Mangiare frutta e verdura tutti i giorni favorisce la crescita sana e il corretto sviluppo di bambini e adolescenti, aumenta la loro vitalità e riduce il rischio di malattie croniche
- Obiettivo quotidiano: 5 porzioni di frutta e verdura
- La frutta fresca è uno spuntino salutare “alternativo”
- Insegnare ai bambini a mangiare frutta e verdura in tutti i pasti



# Le regole per “crescere sani”

Consumare meno  
spuntini e scegliere  
alternative più sane

- Consumare spuntini a base di frutta, latticini a ridotto contenuto di grassi e alimenti integrali
- Limitare il consumo di spuntini ad alto contenuto di zuccheri e/o grassi saturi (patatine fritte, dolci e cioccolata, ecc.) che possono causare un eccesso ponderale
- Leggere sempre l'etichetta nutrizionale
- Bilanciare lo spuntino con gli altri pasti della giornata



# Le regole per “crescere sani”

Fare colazione e variare la scelta dei cibi

- Fare una colazione varia e completa a base di cereali o prodotti da forno, latte o yogurt e frutta
- Variare la scelta dei cibi sia a pranzo che a cena, in modo da garantire il corretto apporto nutrizionale
- Suddividere le calorie in 5 pasti al giorno: **colazione 15%**, spuntino a **metà mattina 5%**, **pranzo 40%**, **merenda 10%**, **cena 30%**
- Limitare l'uso del sale da cucina e di cibi salati



# Le regole per “crescere sani”

Scegliere l'acqua  
come bevanda

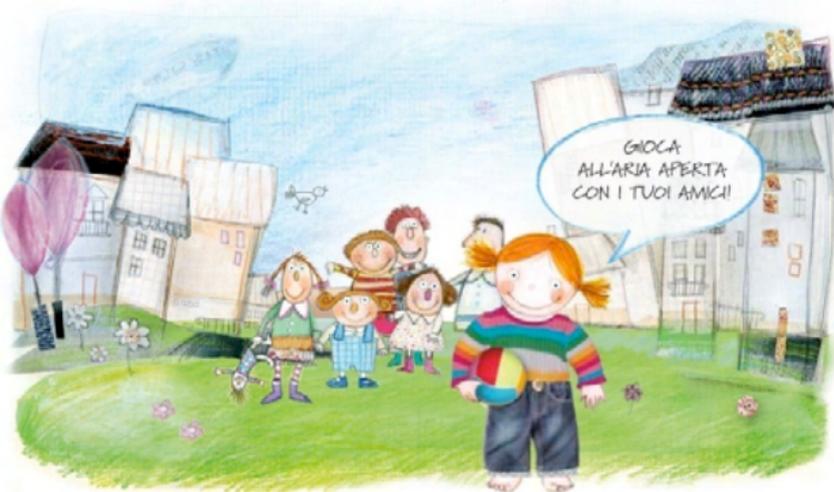
- Bere acqua è il modo migliore per dissetarsi. Non aspettare di avere sete, bere spesso durante l'intera giornata
- In alternativa all'acqua, preferire bibite e succhi di frutta non contenenti zuccheri aggiunti
- Il latte scremato o parzialmente scremato per i bambini sopra i 2 anni è una bevanda nutriente e un'ottima fonte di calcio
- Preferire frutta fresca al posto di succhi di frutta che contengono meno fibra



# Le regole per “crescere sani”

Essere  
fisicamente attivi  
tutti i giorni

- L'attività fisica regolare è importante per la crescita sana, lo sviluppo, il benessere fisico e psichico di bambini e adolescenti
- Bambini e adolescenti dovrebbero fare almeno 30 minuti di attività fisica tutti i giorni, incluso il gioco-sport
- I genitori dovrebbero essere dei validi modelli comportamentali e stimolare l'attività fisica regolare nei figli



# Le regole per “crescere sani”

Spegnere il televisore  
o il computer e  
giocare all'aperto

- Uno stile di vita sedentario (guardare la TV, navigare su internet, giocare al computer o fare giochi elettronici, ecc.) favorisce il sovrappeso e l'obesità in bambini e adolescenti
- Bambini e adolescenti non dovrebbero trascorrere più di 2 ore al giorno davanti a TV, computer e videogiochi
- Imparare a programmare giochi o attività all'aperto come alternativa alla sedentarietà



# Obiettivi del Centro per i Disordini della crescita

- Contribuire alla prevenzione dell'obesità infantile (attraverso corsi educativi per bambini e insegnanti a scuola, incontri con i genitori, corsi di formazione per pediatri e medici di medicina generale, sito web [www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it))
- Aiutare i bambini e le loro famiglie a fare scelte alimentari sane
- Favorire l'attività fisica tra i bambini e i loro genitori (organizzazione di eventi in collaborazione con associazioni sportive)
- Offrire la stessa possibilità di diagnosi e cura ai bambini di diversa provenienza geografica (con il nostro progetto internazionale "Crescere nel mondo")
- Collaborare con partner internazionali per sviluppare nuove tecnologie per il monitoraggio a distanza degli stili di vita (es. tele-medicina, telecare, ecc.)

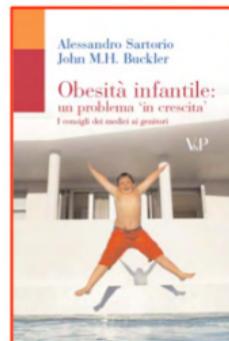
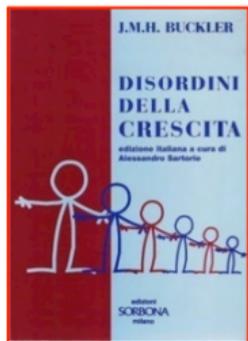
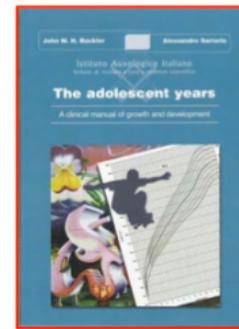
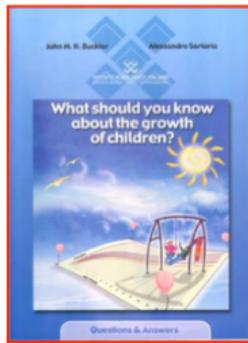


# Obiettivi del Centro per i Disordini della crescita

- Identificare e curare i disturbi della crescita, seguendo lo sviluppo del bambino in altezza e peso nel corso degli anni
- Fornire assistenza a pazienti con deficit di ormone della crescita (centro di riferimento regionale per questa patologia)
- Dare sostegno ai bambini e alle loro famiglie nel periodo dello sviluppo puberale
- Distribuire materiale didattico per i professionisti, favorendo l'integrazione tra esperti di differenti discipline
- Disseminare le attività cliniche e di ricerca del Centro per i Disordini della crescita e del nostro Centro Studi per le attività motorie

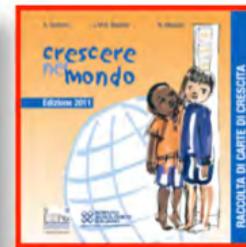
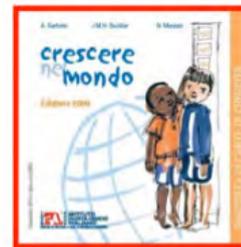
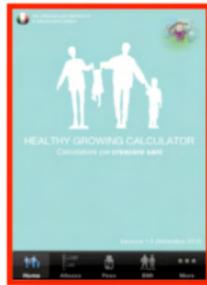
# Centro per i Disordini della crescita

## Progetti educativi per le famiglie



# Centro per i Disordini della crescita

## Progetti educativi per le famiglie



Scarica la nuova App  
**HEALTHY GROWING CALCULATOR**  
per capire la crescita di tuo figlio



**Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano**  
**tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435**



**ALESSANDRO SARTORIO** è primario della Divisione Malattie Metaboliche e Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano. Responsabile del Centro per i Disordini della crescita presso l'Istituto Auxologico Italiano, IRCCS di Milano e Direttore del Laboratorio Sperimentale Ricerche Auxo-endocrinologiche. Professore di Medicina sociale presso la Facoltà di Sociologia dell'Università Cattolica di Milano, è autore di oltre 580 pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali e di libri di carattere divulgativo in ambito auxo-endocrino-metabolico, tra cui: *Psiche e bassa statura: aspetti biologici e psico-sociali dello sviluppo umano* (1999), *Crescita e sviluppo umano* (2003), *Obesità infantile: un problema 'in crescita'* (2003), *How to follow the growth of your children* (2004), *Aiutiamoli a crescere bene: i consigli dei medici a mamme e papà* (2005), *Crescere sani: i consigli dei medici ai genitori* (2011). Direttore responsabile del sito web per le famiglie [www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it), certificato dalla Health on The Net Foundation (HON Code) per l'autorevolezza, la trasparenza e correttezza delle informazioni fornite agli utenti. Responsabile dei progetti medico-sociali "Crescere nel mondo: una raccolta di carte di crescita" (2002-2013) e "Crescita, sindromi e malattie rare" (2007-2013).

**Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano**  
**tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435**



**NICOLETTA MARAZZI**, laureata in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Milano, è specialista in Medicina Interna. Lavora presso il Centro per i Disordini della Crescita dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano. Co-autrice dei progetti medico-sociali "*Crescere nel mondo: una raccolta di carte di crescita* (2002-2013) e "*Crescita, sindromi e malattie rare*" (2007-2013). Coordina la redazione del sito web [www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it) e risponde come esperto su aspetti legati alla crescita staturale, al deficit di ormone della crescita e all'adolescenza.

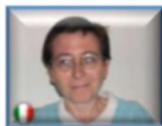


**GRAZIANO GRUGNI**, specialista in Endocrinologia e Medicina Interna, è Dirigente Medico della Divisione di Auxologia e ricercatore presso il Laboratorio Sperimentale di Ricerche Auxo-endocrinologiche dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Piancavallo (VB). È autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche nazionali ed internazionali, libri e capitoli di libro e *referee* di numerose riviste internazionali. I suoi ambiti di interesse riguardano le alterazioni della crescita staturale, le turbe dello sviluppo sessuale e l'obesità.

# La "famiglia" di [www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it)



Alessandro Sartorio  
Auxologo, Endocrinologo



Nicoletta Marazzi  
Internista



John Buckler  
Pediatra



Erica Veronesi  
Logopedista



Carlotta Stanglini  
Dietista



Maria Luisa Bianchi  
Nefrologa



Ileana Bevilacqua  
Dietista



Roberto Marinello  
Pediatra



Manuela Genchi  
Psicologa



Gianluca Da Pozzo  
Radiologo



Angela Seddona  
Caposala



Graziano Grugni  
Endocrinologo, Internista



Alessandra Patrizi  
Scienze motorie



Silvia Ballabio  
Osteopata



Luigi Marino  
Oculista



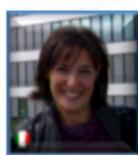
Massimiliano Quatela  
Otrinoaringoiatra



Luisa Grassini  
Insegnante



Antonio Cutrupi  
Chirurgo pediatrico



Sara Tabozzi  
Educatrice



Giuseppe Spazzolini  
Radiologo



Marco Sartorio  
Studente medicina



Monica Resnik  
Endocrinologa



Andrea Ceccarelli  
Psicologo



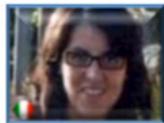
Rita Torelli  
Insegnante



Palmina Trovato  
Insegnante



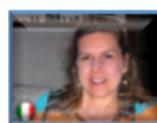
Franco Cotelli  
Maestro dello sport



Erica Cantelli  
Assistente sociale



Lucio Coco  
Insegnante



Cristina Torriani  
Dietista



Daniela Imperiali  
Dirigente infermieristico



Giovanni Mastromarino  
Urologo



**Nota:** Gli Autori hanno compiuto ogni ragionevole sforzo per assicurare che le informazioni contenute nel presente opuscolo siano accurate ed in accordo con gli standard accettati al momento della pubblicazione. Gli Autori non si assumono tuttavia alcuna responsabilità, espressa od implicita, riguardo all'accuratezza delle informazioni contenute in questo opuscolo e declinano qualsiasi responsabilità legale rispetto ad eventuali errori od omissioni. Il presente opuscolo ha un semplice carattere informativo generale e non può essere impiegato in alcun modo come linea guida per la cura specifica di un singolo bambino, senza la supervisione ed approvazione di personale medico.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata o trasmessa, in forma elettronica, digitale, elettrica, chimica, meccanica, ottica, sottoforma di fotocopie o altro, senza il consenso scritto degli Autori.

**Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano**  
**tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435**



Realizzato con il patrocinio di  
[www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it)

**Centro per i Disordini della Crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano**  
tel. 02.619112426 - fax. 02.619112435