

Idee per un Kahoot .....





# Solitamente la mattina...

Una buona colazione chiede tempo, è bilanciata ed equilibrata.

A. Caffè e brioche al bar, a volte in compagnia...

B. Corro, un caffè al volo! al resto ci penso dopo...

C. Fame!! il dolce e il salato, tutto...

D. Latte o yogurt, biscotti o cereali, forse anche un frutto, così sto bene tutta la giornata!





# La colazione che da questi sceglierei:



A. Latte + 3-4 biscotti + frutta secca.

B. Yogurt + 1 fettina di torta semplice + frutta fresca.

C. Bevanda vegetale + 2 fette di pane + 1 spremuta.

D. Caffè + briosche + spremuta.



# In Italia i 15enni che consumano sempre la colazione (%):

A. Maschi 55,3 femmine 43,3

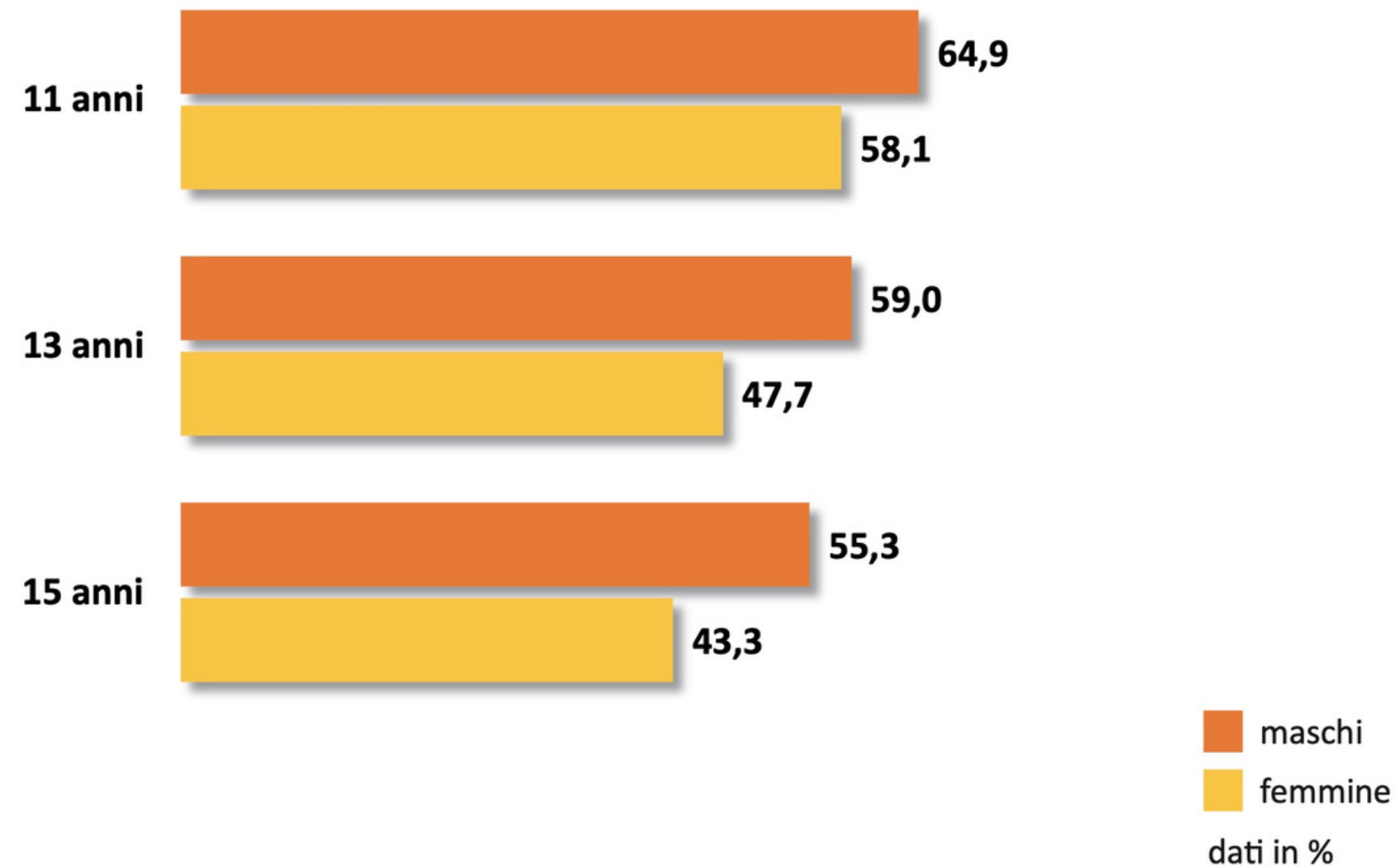
B. Maschi 30,1 femmine 20,2

C. Maschi 70,3 femmine 50,2



# In Italia i 15enni che consumano sempre la colazione (%) :

Adolescenti che consumano sempre la colazione, per età e genere





# Adolescenti e la colazione

## Adolescenti e prima colazione

La prima colazione è di fatto il “pasto più importante del giorno”, influenza la capacità di concentrazione nei ragazzi e la corretta assunzione degli altri pasti nel corso della giornata. La colazione ha inoltre un ruolo essenziale nel controllo del peso corporeo.

I dati nazionali dello studio HBSC riferiti ai ragazzi di

11, 13 e 15 anni indicano che l’abitudine a consumare la prima colazione, nei giorni di scuola, è più frequente nei maschi e diminuisce al crescere dell’età. Le frequenze di consumo più basse si riscontrano nelle ragazze e all’età di 15 anni.

Questo andamento è in linea con quanto osservato nella rilevazione del 2017/2018.



# Scegli la tua strategia...

A. Prepara la sera prima l'occorrente per la colazione.

C. Impara a conoscerti per scegliere ciò che ti fa bene; i dolci nell'immediato ti svegliano, ma l'effetto è brevissimo con un successivo calo dell'energia, ancora prima dello spuntino di metà mattino.

D. Sperimenta alternative, ma non dimenticare di includere da ciascun gruppo un alimento: latticini + cereali + frutta fresca o secca.





# A metà mattina....



A. Ho già bevuto quattro caffè...

B. Vado alle macchinette a prendermi un dolcetto, qualcosa di buono...

C. Mi concedo un poco di riposo....

D. Mi sgranchisco e mangio una cosa leggera come un frutto o uno yogurt.



# A metà mattina farei volentieri....

- A. Una Pausa attiva; per 5 - 10 minuti degli semplici esercizi di stretching.
- B. Uno spuntino leggero bilanciato portato da casa.
- C. Uno spuntino libero acquistato al momento.



# Uno spuntino ideale

non deve superare 150 Kcal, più di 5g grassi...

A. Uno yogurt

B. Una barretta ai cereali

C. Un panino piccolo

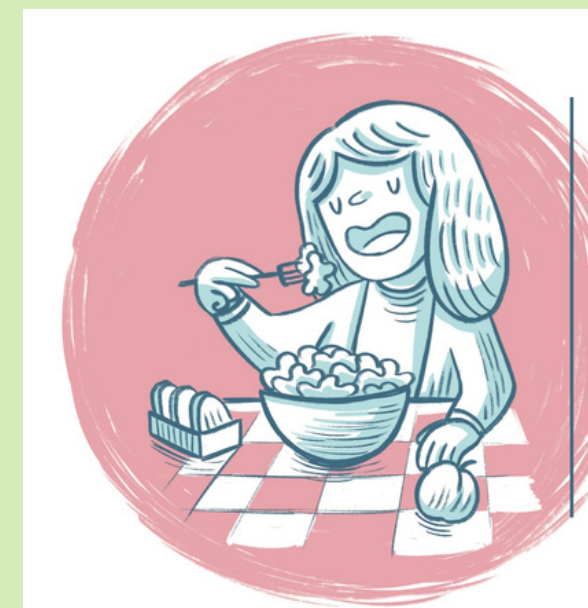
D. Tutto sta nel saper fare un calcolo; vedi link

<https://sapermangiare.mobi/566/calcola-alimenti-e-ricette.html>



# A pranzo normalmente...

- A. Mangio il solito panino o quello che capita di trovare al bar.
- B. Devo fare un pasto abbondante altrimenti chi arriva a sera?
- C. Ho già pronti gli avanzi della sera prima!
- D. Cerco di variare, scegliendo qualcosa di sostanzioso ma non troppo pesante.





# Alcuni esempi per comporre il tuo pranzo....

A. PRIMO + SECONDO Preferisci preparazioni semplici e leggere con *un occhio alle porzioni*.



B. SOLO IL PRIMO Completa il primo piatto con sugo di pesce, legumi, carne, formaggio o frutta secca, semi.



C. SOLO IL SECONDO Aggiungi un panino, patate o polenta.



D. PIATTO UNICO - saltuariamente pane imbottito con verdura e un ingrediente a scelta formaggio, uova pesce, evita salse, formaggi fusi, salumi con polifosfati oppure l'insalatona.





# Alcuni esempi per comporre la tua cena...

Ricorda di non saltare i pasti, per mantenere il giusto peso è meglio ridurre le porzioni e masticare con calma.

**A. SE HAI PRANZATO CON UN PRIMO E UN SECONDO OPPURE CON UN PIATTO UNICO -** preferisci preparazioni semplici e leggere con un occhio alle porzioni.



**B. SE HAI PRANZATO CON SOLO UN PRIMO -** attenzione alla carne non consumarla spesso la sera, scegli carne bianca o ai ferri.



**C. SE HAI PRANZATO CON SOLO UN SECONDO** completa il primo piatto con sugo di pesce, legumi, carne, formaggio e frutta secca - o sostituisci il primo con pane o patate.





In Italia i 15enni che consumano frutta almeno  
una volta al giorno(%):

A. Maschi 60,1 femmine 70,3

B. Maschi 40,2 femmine 50,1

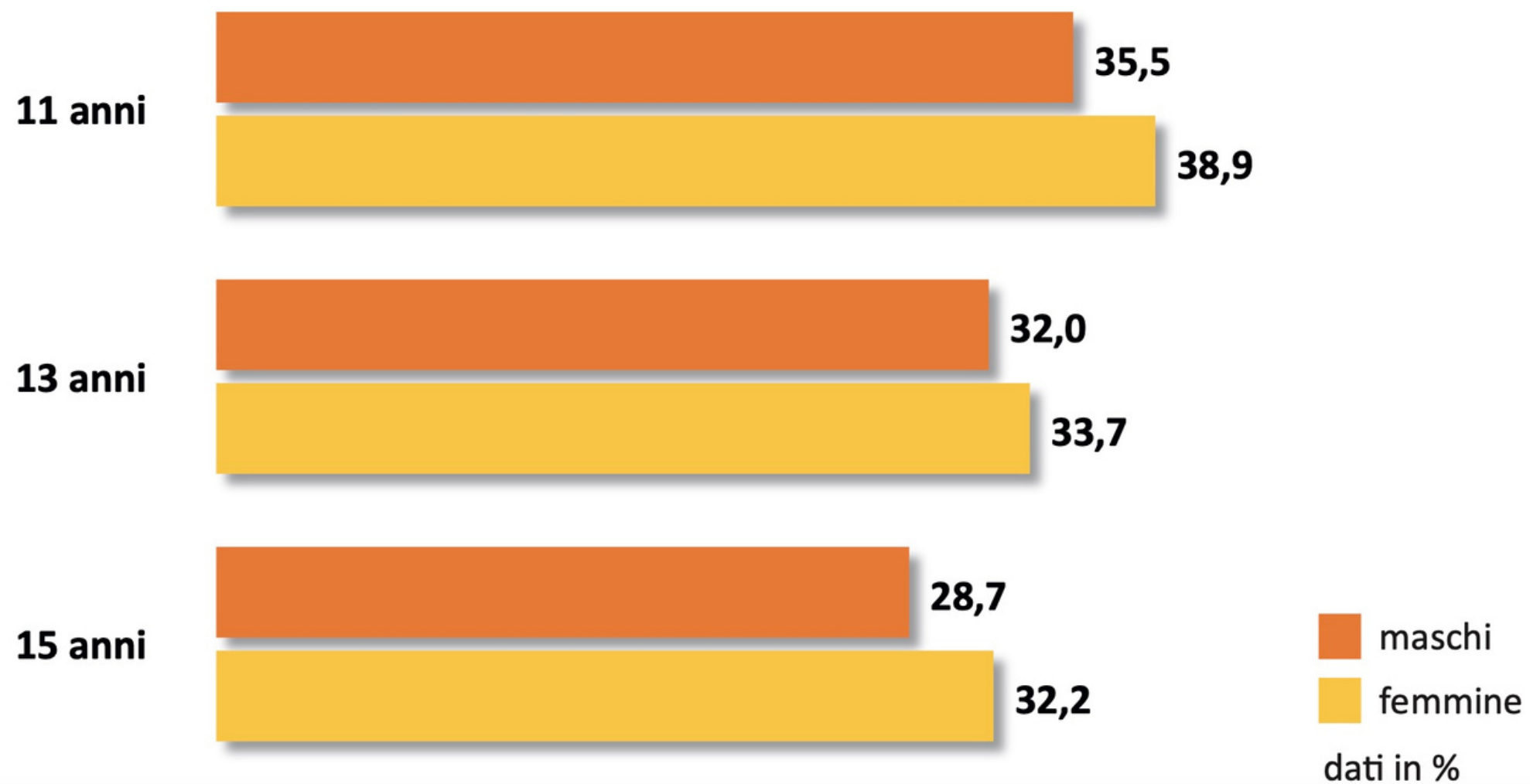
C. Maschi 28,7 femmine 32,2





# In Italia i 15enni che consumano frutta almeno una volta al giorno (%):

Adolescenti che consumano frutta almeno una volta al giorno, per età e genere







**In Italia i 15enni che consumano verdura almeno una volta al giorno(%):**

A. Maschi 40,4 femmine 50,1

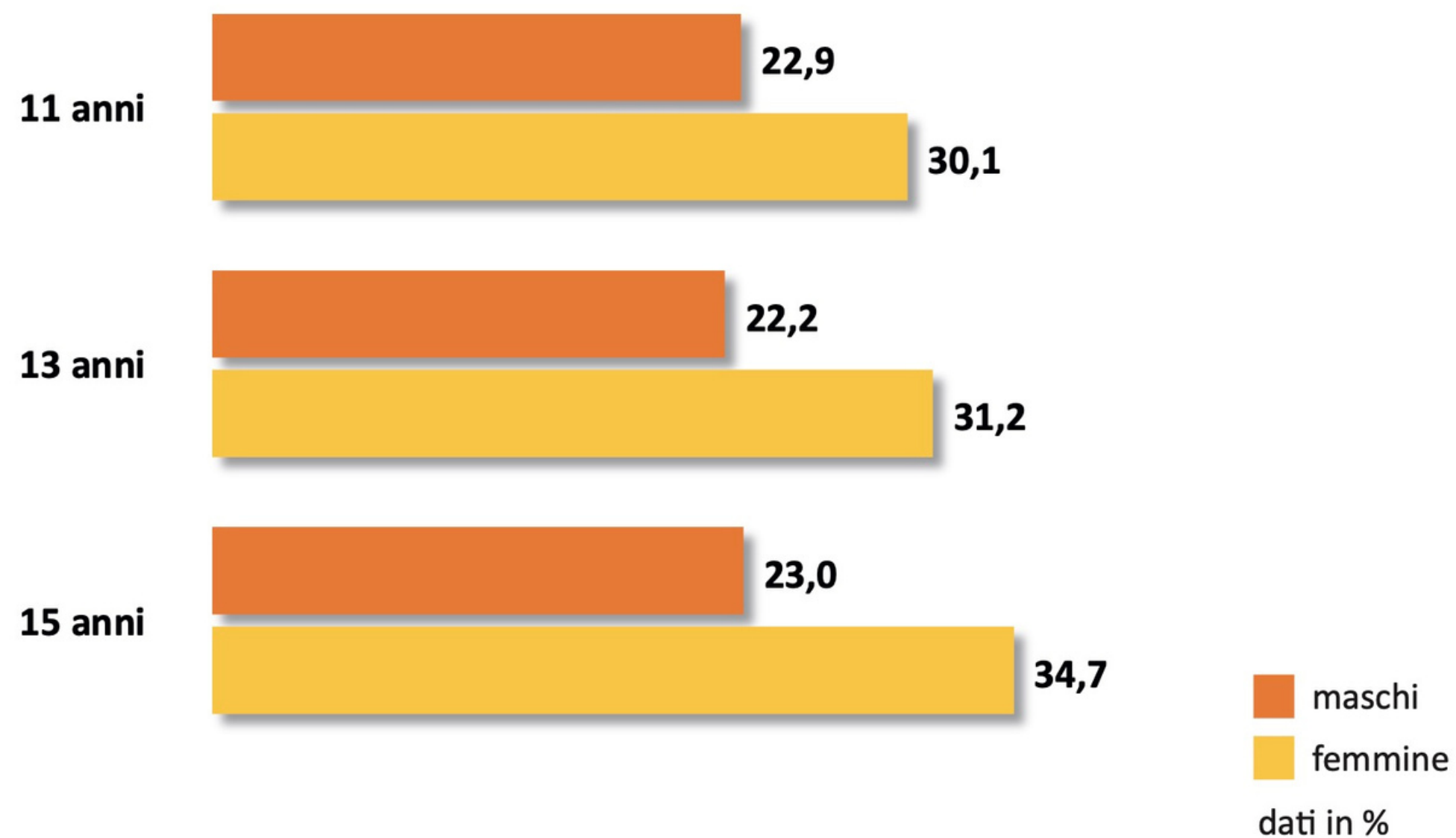
B. Maschi 60,3 femmine 65,1

C. Maschi 23,0 femmine 34,7



# In Italia i 15enni che consumano verdura almeno una volta al giorno:

Adolescenti che consumano verdura almeno una volta al giorno, per età e genere





# Il consumo di alimenti salutari

## Consumo di alimenti salutari

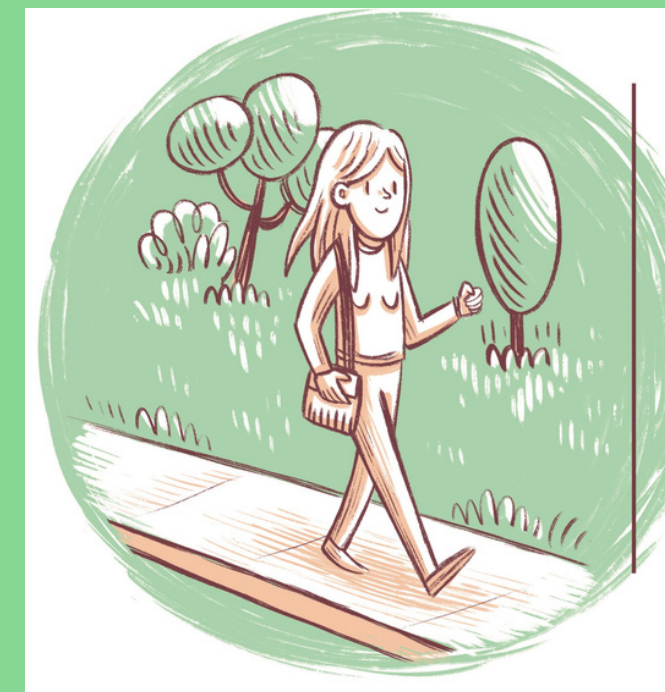
Le scelte quotidiane di alimenti salutari sono fondamentali per una dieta bilanciata dal punto di vista nutrizionale. Le linee guida consigliano di assumere 5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura. Dai dati emerge che poco più di un terzo dei ragazzi dichiara di consumare frutta “almeno una volta al giorno”; tale frequenza è leggermente più elevata nelle femmine e diminuisce al crescere dell’età in entrambi i generi. Meno di un quarto degli adole-

scenti dichiara di consumare la verdura “almeno una volta al giorno”, con lievi differenze nelle tre classi di età (il consumo è inferiore nei quindicenni). Anche in questo caso le ragazze hanno l’abitudine di consumare la verdura più frequentemente. La metà degli adolescenti consuma i legumi almeno due volte a settimana, come da raccomandazioni, con un andamento crescente con l’età per entrambi i generi.



# Quando esco di casa...

- A. Utilizzo l'auto o la moto, monopattino.
- B. Utilizzo l'ascensore o le scale mobili.
- C. Mi organizzo per arrivare...all'ultimo minuto.
- D. Vado a piedi o in bicicletta oppure prendo i mezzi pubblici.





# Con l'attività fisica che cosa si intende?

- A. Attività che consuma calorie.
- B. Qualunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia.
- C. Qualunque attività sportiva.
- D. L'esercizio fisico che rafforza i muscoli scheletrici.



# Per la nostra salute è sufficiente garantire un livello di attività fisica, quale?

## BAMBINI E GIOVANI FINO A 17 ANNI

1 ora al giorno, esempio: andare in bici, camminare velocemente, fare acqua gym, fare aerobica + 3 volte alla settimana attività che rafforzano il sistema muscolo - scheletrico esempio: giochi di squadra - fino a 17 anni

## ADULTI DA 18 ANNI

2,5 ore alla settimana di attività moderata o 1,15 min di attività vigorosa, con rafforzamento dei muscoli 2 volte alla settimana - da 18 anni



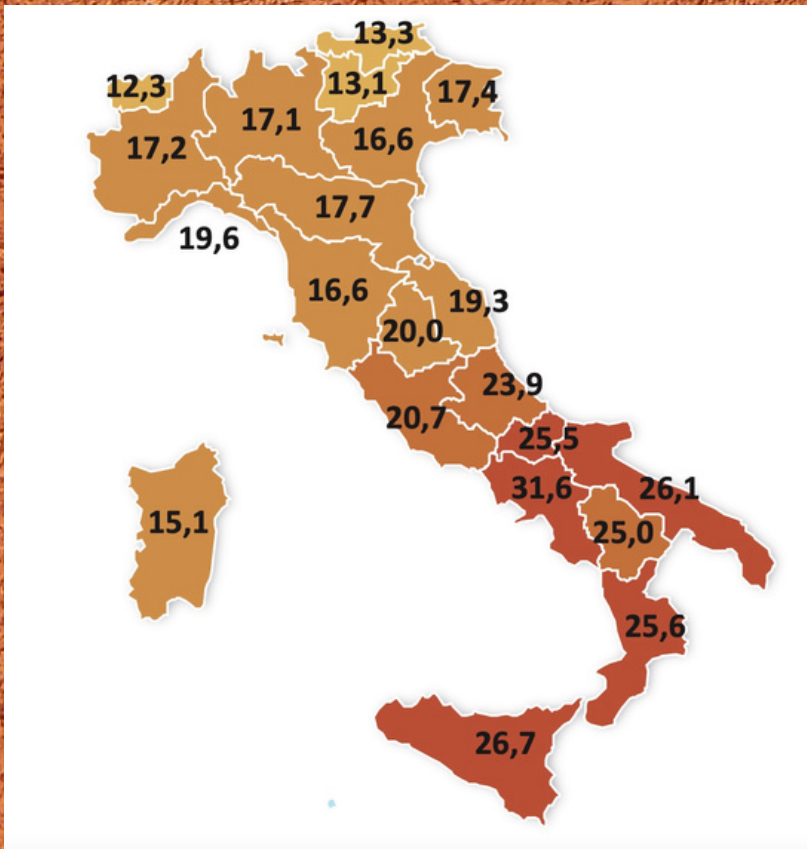


# Eccesso ponderale - abitudini alimentari e attività fisica

## Eccesso ponderale abitudini alimentari e attività fisica

L'eccesso ponderale a questa età è del 19,3% (15,9% sovrappeso e 3,9% obesità), è sensibilmente maggiore nei maschi (maschi sovrappeso e obesi: 19,8% e 3,9% vs femmine: 11,7% e 2,8%) e presenta differenze regionali. Circa 1 diciassettenne su 2 consuma tutti i giorni la prima colazione con valori lievemente inferiori nelle ragazze. Le ragazze consumano, in percentuale maggiore dei ragazzi, più frutta e verdura almeno una volta al

giorno (32% consumo di frutta e 36% consumo di verdura vs frutta 29% e verdura 24%). Il consumo di legumi, almeno 2 volte a settimana, è maggiore nei maschi (58,5% vs 56,5%). Stesso andamento per genere si rileva per il consumo di bibite zuccherate e gassate almeno una volta al giorno (maschi 11% vs femmine 7,5%). La pratica dell'attività fisica moderata-intensa quotidiana è nettamente maggiore nei maschi (7,1% vs 3%).





**Attività fisica moderata - intensa per almeno  
1 ora per 4 giorni nei 15enni (%)**

A. Maschi 60,1 femmine 40,1

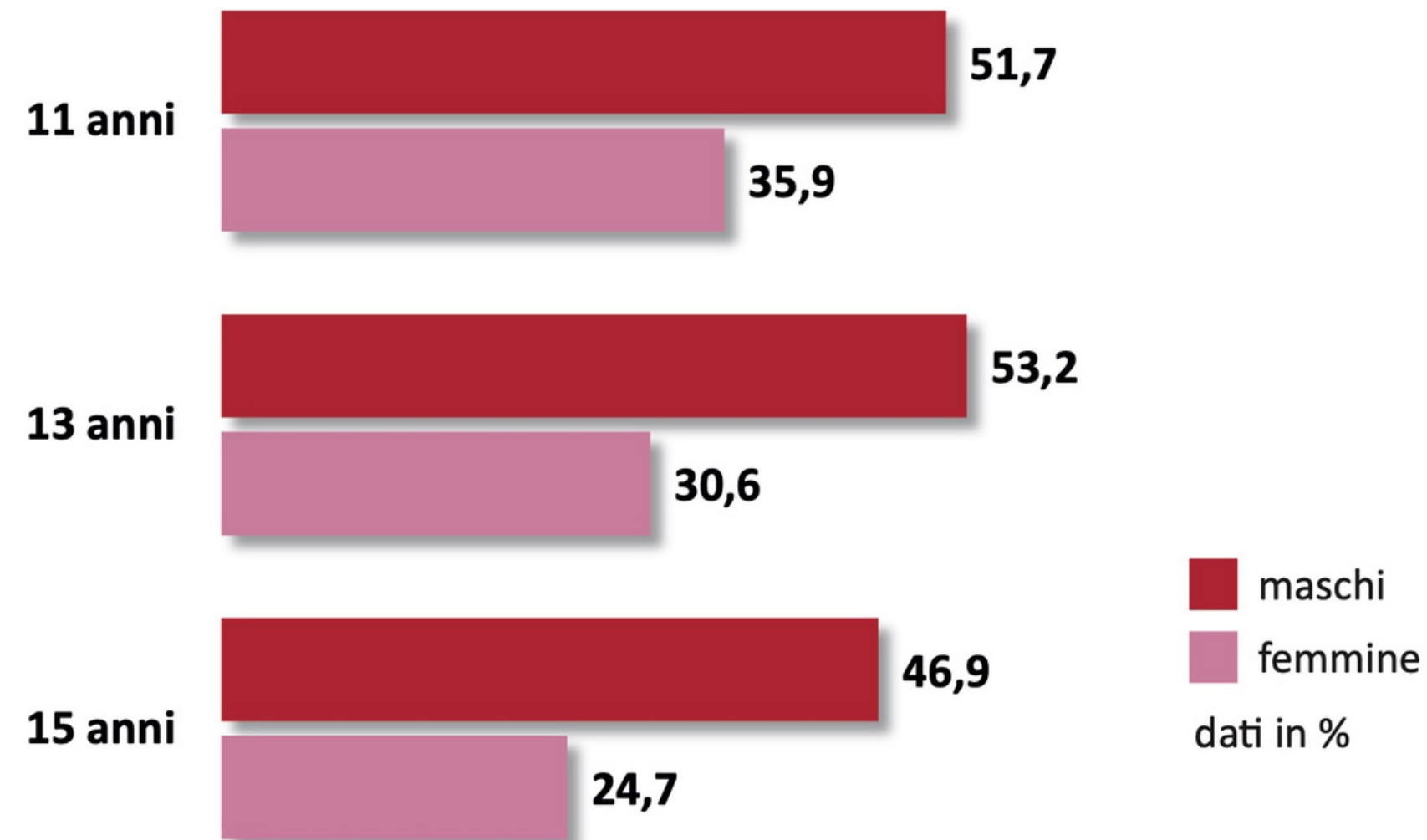
B. Maschi 45,1 femmine 50,1

C. Maschi 46,9 femmine 24,7



# Attività fisica moderata - intensa per almeno 1 ora per 4 giorni nei 15enni(%)

Adolescenti che svolgono attività fisica moderata-intensa per almeno 4 giorni a settimana (60 minuti al giorno), per età e genere





# Adolescenti 15enni che raggiungono i livelli di attività fisica intensa (%)

A. Maschi 80,4 femmine 50,3

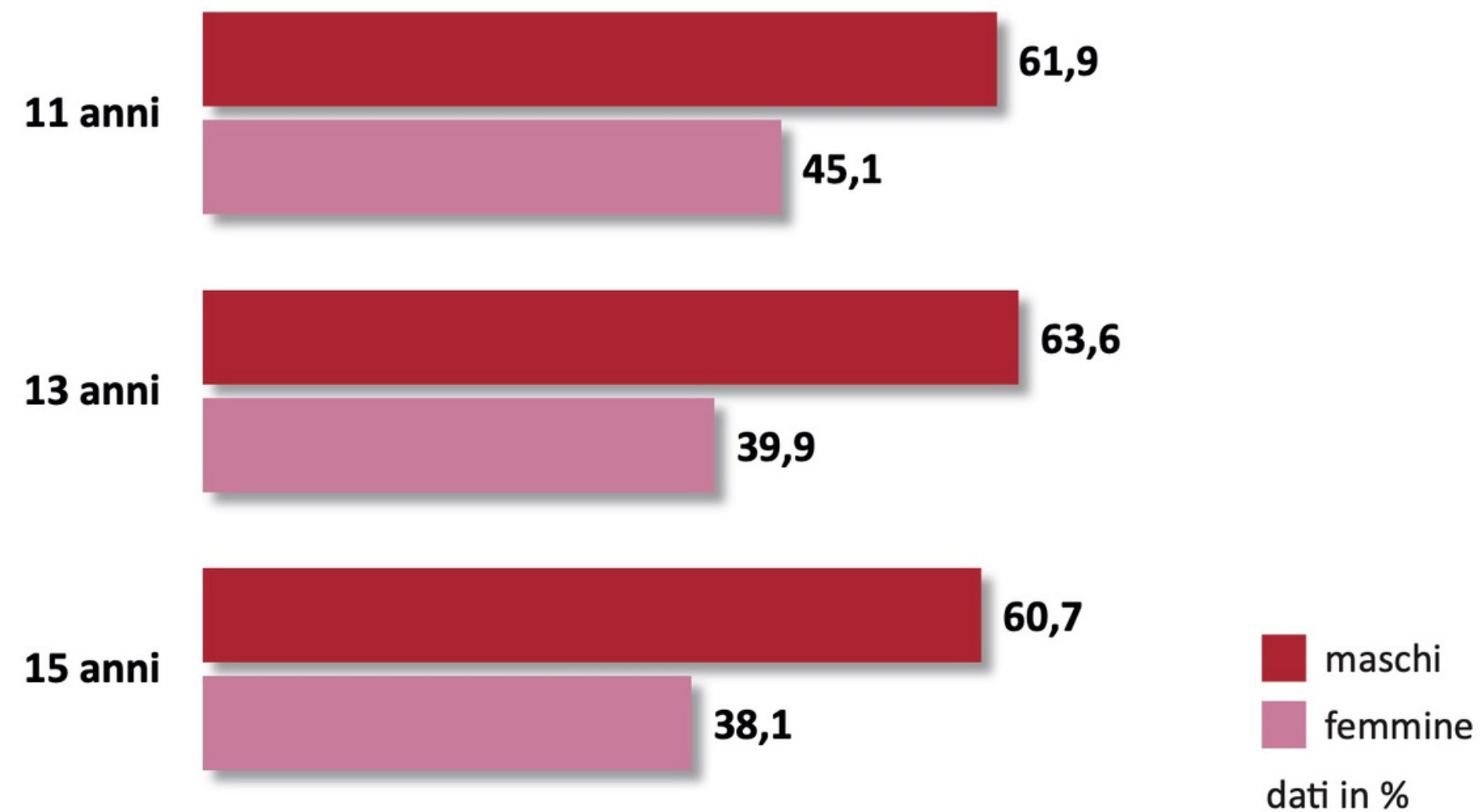
B. Maschi 60,1 femmine 40,1

C. Maschi 60,7 femmine 38,1



# Adolescenti 15enni che raggiungono i livelli di attività fisica intensa (%)

Adolescenti che raggiungono i livelli di attività fisica intensa, per età e genere





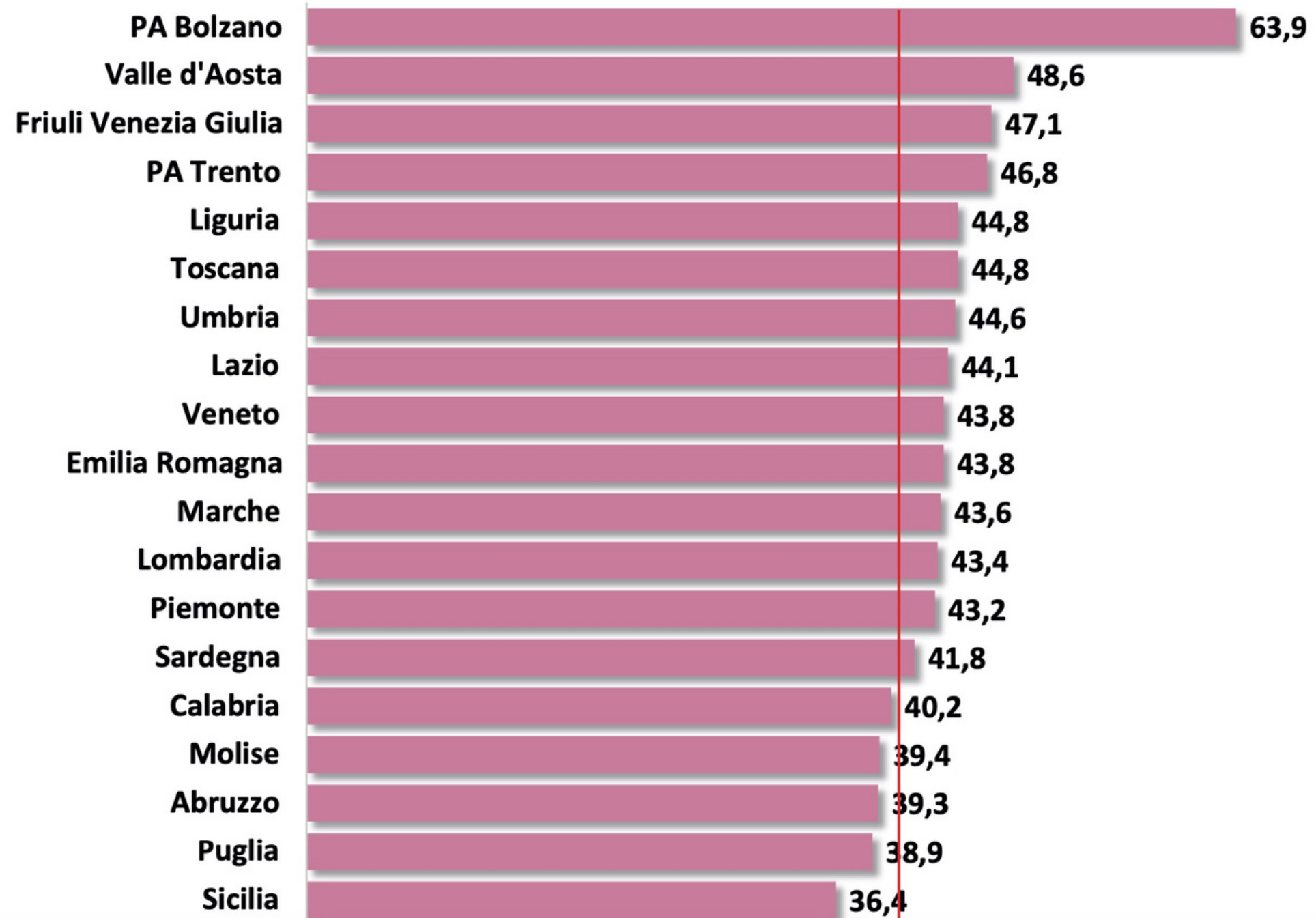
**I più virtuosi sono...**

- A. Lombardi
- B. Toscani
- C. Trentini
- D. Bolzanini



# I più virtuosi sono...

**Adolescenti che svolgono attività fisica moderata-intensa per almeno 4 giorni a settimana (60 minuti al giorno), per regione**





# Attività fisica moderata intensa

## Attività fisica moderata-intensa

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i giovani in età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero accumulare quotidianamente almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa. Per raggiungere le raccomandazioni sono importanti tutte le attività di movimento: il gioco, lo sport, il trasporto attivo, ricreative e scolastiche. Meno di un adolescente su 10 svolge almeno 60 minuti al giorno di attività motoria moderata-intensa e questa abitudine diminuisce all'aumentare dell'età. In ogni classe di età, si rilevano differenze di genere rispetto all'attività motoria moderata-intensa con

frequenze maggiori nei maschi rispetto alle femmine. Rispetto alla rilevazione del 2017/2018 si evidenzia una lieve riduzione (44,1% vs 40,8%) della percentuale di giovani che svolge almeno 4 giorni a settimana di attività fisica moderata-intensa (60 minuti al giorno).

Le differenze per età e genere confermano l'andamento riscontrato in passato.

I dati a seguire (stratificati per età, genere e regione) considerano un cut-off di almeno 4 giorni a settimana di attività fisica moderata-intensa (60 minuti al giorno).



# Aumentare il benessere

## ATTIVITÀ FISICA E SEDENTARIETÀ

Un'adeguata attività motoria aumenta il benessere generale dei ragazzi con effetti positivi sulla qualità del sonno, l'autostima e la fiducia in se stessi, il rapporto con i coetanei. Fare un esercizio fisico regolare è anche un modo efficace per tenere a bada lo stress. L'attività motoria, insieme a una corretta alimentazione, rappresenta un valore

rilevante per l'adozione e il mantenimento nel tempo di uno stile di vita sano, in grado di contrastare i rischi e i disturbi causati dalla sedentarietà. Negli adolescenti si è osservato che praticare attività fisica regolare favorisce l'adozione di comportamenti salutari tra i quali abitudini alimentari corrette, rinuncia all'alcol e al fumo di sigaretta.



# Sfrutta le occasioni che fanno per te...

A. Usa sempre le scale, evitando le scale mobili e l'ascensore.

B. Scendi prima dall'autobus/metro per fare due passi in più.

C. A ricreazione fai attività fisica, coinvolgendo i tuoi compagni.

D. Pause attive; da 5 -10 min all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra durante la lezione.



# E' vero che l'attività fisica...

- A. Riduce il rischio di contrarre le malattie croniche come il diabete, alcune forme di cancro, disturbi cardiovascolari
- B. Modifica i livelli di ansia, migliora la gestione dello stress e l'incidenza delle patologie depressive
- C. Favorisce una sana alimentazione, il ritmo sonno veglia
- D. Tutte le precedenti





# Sarebbe bello se a scuola facessimo....

A. Stretching in classe, con l'attenzione alla postura.

B. Pause Attive di 10 min all'inizio delle lezioni, nell'intervallo, fra una lezione e l'altra.

C. Attività fisica extra curriculare: yoga, aereobica, giochi di squadra.

D. Il rilassamento con diversi esercizi: respirazione profonda, immaginazione guidata.

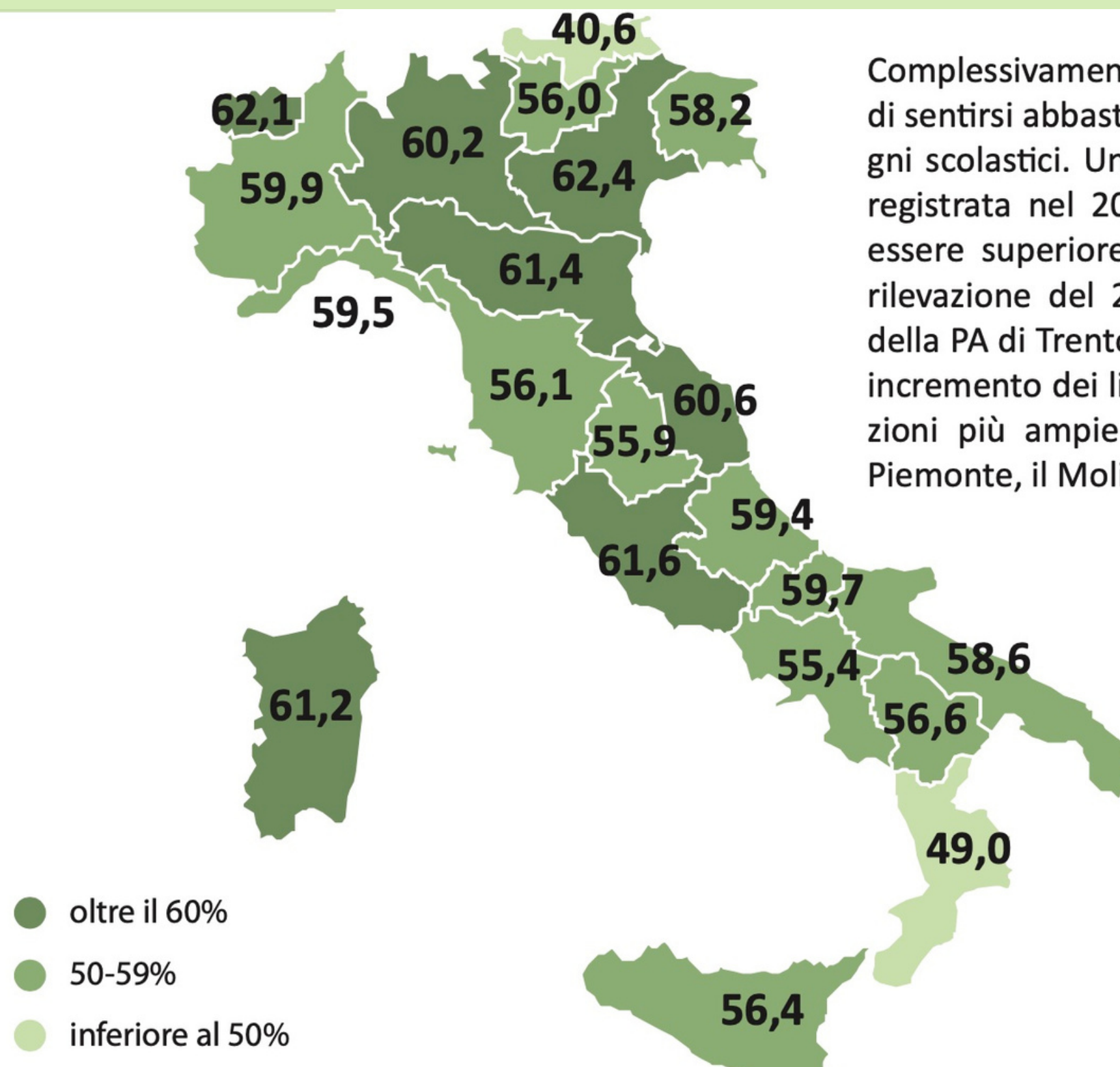


# L'attività fisica migliora il successo scolastico, perché?

- A. Migliora la capacità di concentrazione.
- B. Migliora le funzioni cognitive; memoria, l'attenzione, il linguaggio, la percezione.
- C. Migliora le funzioni esecutive: la capacità di passare da un'idea agli obiettivi e alle azioni per raggiungerli.
- D. Tutte le precedenti.



# Gestione dello stress



Complessivamente, circa il 60% dei ragazzi dichiara di sentirsi abbastanza o molto stressato dagli impegni scolastici. Una proporzione maggiore di quella registrata nel 2017/2018, che già allora risultava essere superiore alla media internazionale. Nella rilevazione del 2021/2022, con la sola eccezione della PA di Trento, si registra per tutte le regioni un incremento dei livelli di stress percepito, con variazioni più ampie per la regione Sardegna, per il Piemonte, il Molise e la Puglia.



# Ai 15enni la scuola piace a...

A. Maschi 40,1 femmine 55,1

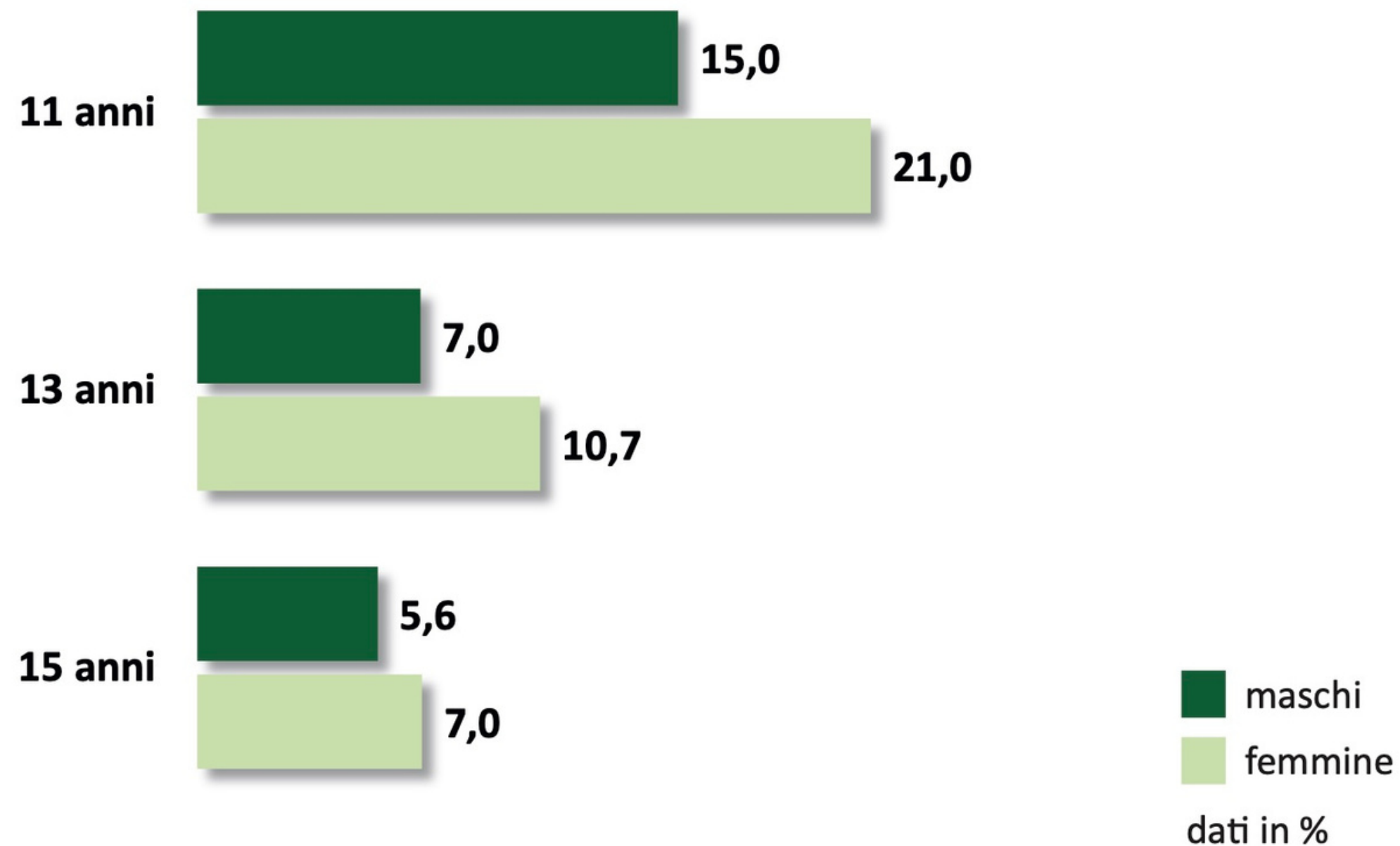
B. Maschi 35,1 femmine 20,1

C. Maschi 5,6 femmine 7,0



# Ai 15enni la scuola piace a...

Adolescenti a cui piace molto la scuola, per età e genere





# I 15enni molto o abbastanza stressati dall'impegno scolastico

A. Maschi 50,5 femmine 60,1

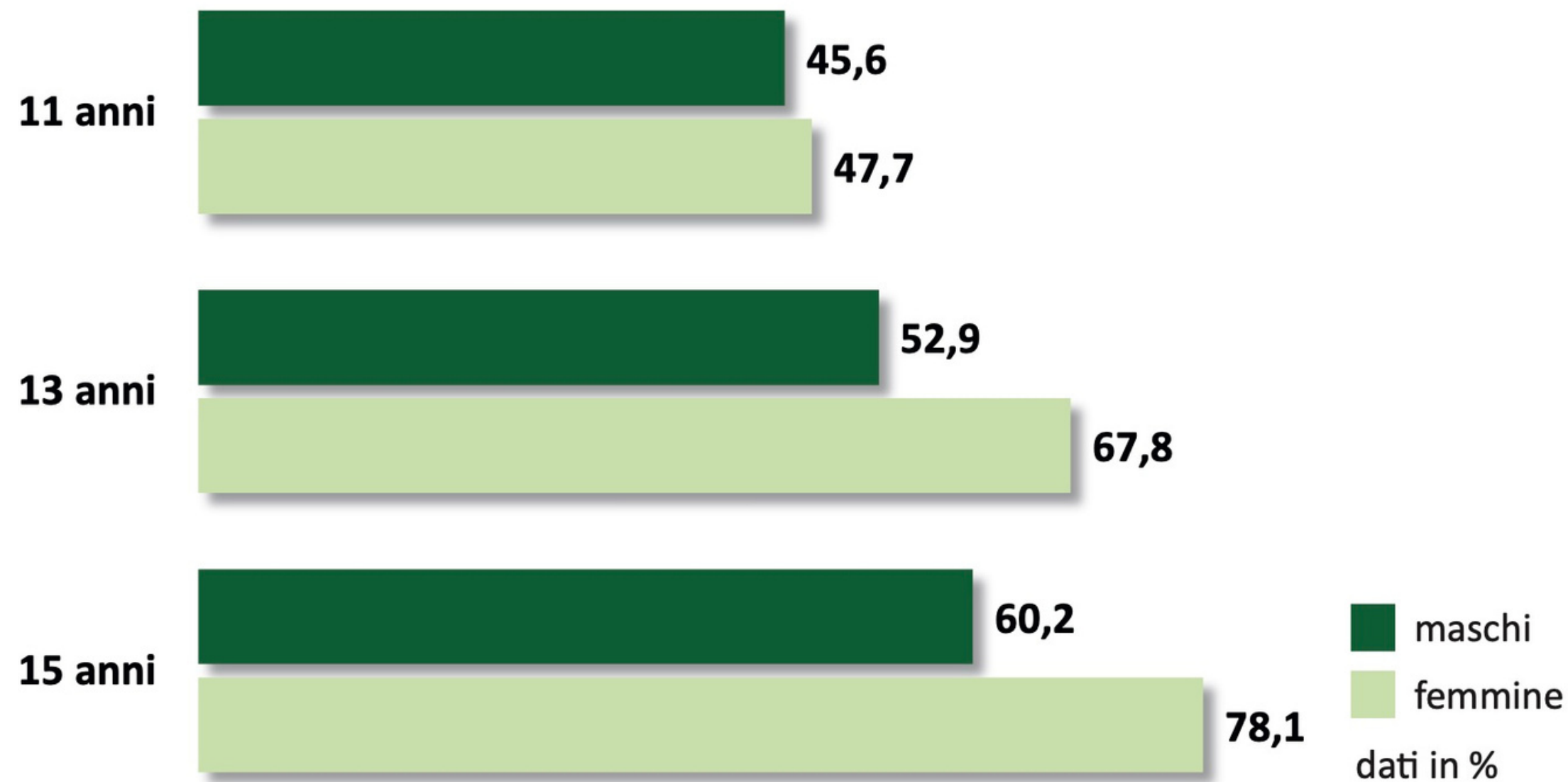
B. Maschi 40,1 femmine 20,5

C. Maschi 60,2 femmine 78,1



# I 15 enni molto o abbastanza stressati dall'impegno scolastico

Adolescenti molto o abbastanza stressati dall'impegno scolastico, per età e genere





## Adolescenti che si sentono molto o abbastanza stressati dall'impegno scolastico

Indipendentemente dalla regione di appartenenza, si può osservare come la sensazione di stress legata all'impegni scolastici sia più ampia tra le ragazze, rispetto ai coetanei maschi e come questa aumenti all'aumentare dell'età, con prevalenze che tra gli 11

e i 15 anni di età crescono dal 46% al 60% nei maschi e dal 48% al 78% nelle ragazze. Questo dato, inoltre, è in preoccupante incremento se confrontato con quello rilevato nel 2017/2018, soprattutto per le ragazze di 13 e di 15 anni di età.

## Stress scolastico

Quando gli individui percepiscono che le richieste utili per affrontare i problemi della quotidianità sembrano superare le capacità utili per gestirle, oppure richiedono un impegno superiore a quanto preventivato, si incorre in situazioni di stress. Nell'età dello sviluppo questo fenomeno trova la sua massima espressione in risposta alle sollecitazioni tipiche del contesto scolastico. In adolescenza una certa quantità di stress è componente caratteristica della quotidianità, ed è gestibile in quantità moderate. Quando però aumenta la sensazione di stress, e contestualmente si riduce anche la percezione della capacità di poterlo gestire aumenta il

rischio di manifestare effetti sia sulla dimensione psicologica che su quella sociale. Troppo stress si può accompagnare alla comparsa di comportamenti a rischio (ad esempio il consumo di alcolici, il fumo o l'uso di sostanze psicoattive), oppure essere associato a una maggiore frequenza di sintomi psico-somatici, tra i più comuni mal di testa, dolori muscolari e/o disturbi del sonno.

Un clima scolastico supportivo e buone relazioni con gli insegnanti possono contribuire a ridurre la percezione di stress legata agli impegni scolastici. Inoltre, minori livelli di stress si associano anche a un maggior gradimento per la scuola.



# I 15enni che dichiarano di soffrire più di 1/settimana di due o più sintomi (%)

A. Maschi 30,4 femmine 20,1

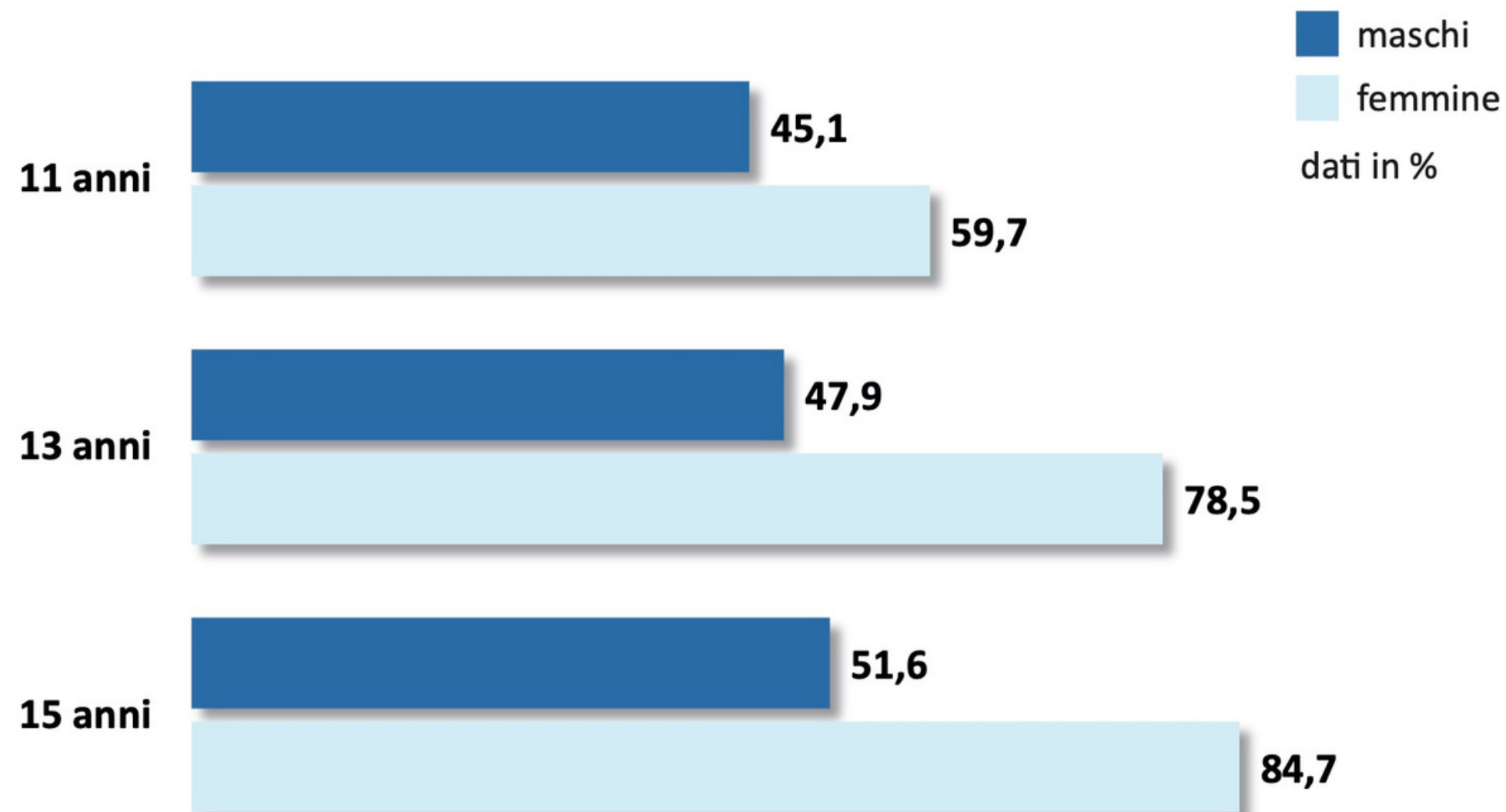
B. Maschi 40,3 femmine 30,3

C. Maschi 51,6 femmine 84,7



# I 15enni che dichiarano di soffrire più di 1/settimana di due o più sintomi (%)

Adolescenti che dichiarano di soffrire più di una volta a settimana di almeno due sintomi, per età e genere





# Sintomi e utilizzo di farmaci

## Sintomi e utilizzo di farmaci

Lo studio HBSC esplora la salute degli adolescenti anche rispetto ai sintomi di cui soffrono (mal di testa, mal di stomaco, mal di schiena, giù di morale, irritabilità, nervosismo, difficoltà ad addormentarsi, la testa che gira). Il 48% dei ragazzi e il 74% delle ragazze riferisce almeno 2 sintomi più di una volta a settimana, in crescita rispetto ai dati 2018 (43% e 62%, rispettivamente). Le ragazze riferiscono più

sintomi dei coetanei e presentano un andamento crescente per età. A livello regionale, si rilevano prevalenze al di sotto della media nazionale nelle province autonome di Trento e Bolzano.

Complessivamente, il 61% degli intervistati dichiara di aver fatto ricorso a farmaci per almeno uno dei sintomi riferiti, e nelle ragazze il loro utilizzo cresce con l'età.



# A fine giornata...

A. C'è sempre tempo per qualcosa di goloso.

B. Mi piace guardare qualche film o serie tv anche fino a tardi, sono la mia passione.

C. Per una buona notte di sonno, mi piace rilassarmi con un pò di musica, un film o un buon libro!





Le nostre giornate sono caratterizzate da impegni scadenze che possono procurare elevati livelli di stress.

Accompagna il tuo sonno con:

A. L'ascolto di musica rilassante.

B. La lettura di un libro.

C. L'utilizzo di luci soffuse, camomilla.

D. Le tecniche di rilassamento.





