

Emergenza COVID-19: mangiare bene e muoversi anche a casa

Il progetto **Sano chi sa** mette a disposizione di ragazzi e docenti su www.sanochisa.it i materiali informativi e didattici per uno stile di vita sano e attivo

Roma, 16 aprile 2020 – L'emergenza sanitaria in corso per la COVID-19 sta cambiando abitudini e stili di vita di milioni di italiani, costretti a passare molto tempo nelle proprie abitazioni. Tra loro, una folta schiera di ragazzi e ragazze, che non possono recarsi a scuola e seguono la didattica online. Il progetto "**Sano chi sa**", promosso da Regione Lazio attraverso le ASL e in collaborazione con Fondazione Pfizer, dedicato alla promozione di un corretto stile di vita tra i giovani delle scuole primarie e secondarie di primo grado, in questo momento di emergenza vuole mettere a disposizione di tutti le risorse informative e didattiche per stimolare una sana alimentazione e attività motoria, anche tra le mura domestiche.

Sul sito web www.sanochisa.it gli studenti, i docenti e i genitori possono trovare [video](#) e vignette sul tema e due utili risorse educative da scaricare:

- [opuscolo informativo per gli studenti](#)
- [guida per i docenti per l'organizzazione delle attività didattiche](#)

Gli esperti ricordano che, soprattutto in questo momento così particolare e difficile per alcuni, seguire **un'alimentazione varia e bilanciata** dal punto di vista qualitativo e quantitativo è un modo concreto per favorire il benessere personale e familiare. Inoltre, fare ogni giorno movimento è un modo semplice ed efficace per tenere a bada lo stress, organizzando dei momenti di **attività motoria o esercizio fisico** durante la giornata. L'esercizio fisico, inteso come gioco di movimento, è particolarmente importante per i bambini e ragazzi perché contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a favorire il benessere personale e familiare.

Al progetto Sano chi sa, dal 2016 ad oggi, hanno aderito oltre 120 Istituti Comprensivi del Lazio, coinvolgendo migliaia di studenti della scuola primaria e secondaria di primo grado con attività didattiche e concorsi.

Altre risorse utili per uno stile di vita salutare, anche a casa!

- Consulta le pagine e le infografiche dell'Istituto Superiore di Sanità:
 - ✓ [Far fronte allo stress durante l'epidemia di COVID-19 e Aiuta i bambini a far fronte allo stress durante l'epidemia COVID-19](#)
 - ✓ [Stili di vita sani anche nell'emergenza](#) dedicato all'attività fisica.
 - ✓ [Con i bambini e i ragazzi l'attività fisica... è un gioco! \(Bambini 0-11 anni\)](#)
 - ✓ [Crescendo l'attività fisica è gioco e allenamento! Per i bambini e i ragazzi dai 5 agli 11 anni](#)
 - ✓ [Anche gli adolescenti si muovono a casa \(Ragazzi 12-17 anni\)](#)
 - ✓ [Anche gli adolescenti si muovono a casa. Per gli adolescenti dai 12 ai 17 anni"](#)
- Consulta le pagine della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU):
 - ✓ [Quale dieta ai tempi del coronavirus?](#)
 - ✓ [Valuta il tuo consumo di sale e l'aderenza alla dieta mediterranea](#) il questionario SINU

Ufficio stampa **Regione Lazio – Assessorato alla Sanità**: Giuseppe Mazzara tel. 06 51684943 - gmazzara@regione.lazio.it

Ufficio stampa **Pro Format Comunicazione**: Daniele Pallozzi, cell. 348 9861217; Alessandra Deswal, cell. 347 6213705;

ufficiostampa@proformat.it