



### **Che cos'è 1Seven?**

1Seven è un programma di salute e benessere su scala nazionale promosso a favore dei bambini australiani dall'Australian Football League e Netball Australia.

1Seven, nome del programma, deriva da direttive nazionali secondo cui ciascun bambino dovrebbe:

- Ogni giorno, dedicare almeno **1 ora** ad una attività fisica che sia di intensità da moderata a vigorosa, e
- Ogni giorno, consumare fino a **sette porzioni** di frutta e verdura.

In poche parole, il nostro messaggio vuol dire: muoversi di più, mangiare bene.

### **Perché queste cose sono importanti?**

A lungo termine, l'esercizio fisico regolare e una sana alimentazione sono estremamente importanti per la nostra salute. L'acquisizione di sane abitudini durante gli anni dell'infanzia è il modo migliore per assicurare ai bambini la possibilità di vivere una vita lunga e sana.

La scarsa attività fisica e una dieta poco equilibrata, a breve e a lungo termine, possono causare nei bambini carenze di autostima e seri problemi di salute, fra cui la comparsa del diabete di Tipo 2.

### **A chi è destinato il programma 1Seven?**

1Seven ha lo scopo di educare i bambini ad una vita più attiva e ad un'alimentazione più sana. 1Seven intende incoraggiare bambini, genitori, educatori, insegnanti e scuole a promuovere e mantenere un sano stile di vita. Genitori ed educatori in modo particolare rappresentano i modelli chiave cui bambini faranno riferimento nel ricevere questo importante messaggio.

### **Come può servire il programma 1Seven?**

Il sito web dedicato a 1Seven è ricco di articoli e informazioni utili\* da cui potrai attingere idee e sostegno per te e per la tua famiglia nel mantenere una vita attiva e una dieta sana.

### **Come vi si partecipa?**

- Visitando il sito web 1Seven e prelevando articoli, ricette e altro\*
- Incoraggiando la scuola dei propri figli a diventare sostenitrice del programma 1Seven – tutte le scuole possono iscriversi gratuitamente in rete.
- Esortando i propri figli a leggere articoli scritti per loro e pubblicati sul sito web 1Seven per poi discuterli tutti insieme in famiglia.

### **Ne vuoi sapere di più?**

Visita: [www.1seven.com.au](http://www.1seven.com.au)

\*Articoli, ricette e altro materiale in lingua inglese

