

Con il Patrocinio del



Istituto  
degli  
Innocenti



# La salute dello scheletro del bambino

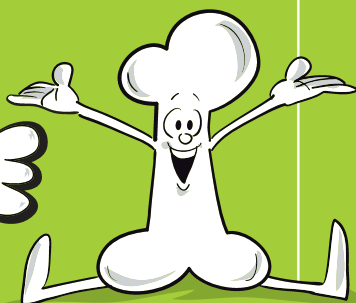
World Osteoporosis Day (WOD)  
**Sabato 20 ottobre 2012**

ore 10.00/13.00

Firenze, Spedale Degli Innocenti  
Piazza Santissima Annunziata, 12

**CRESCERE FORTI  
E SANI CON**

**MISTER  
BONE**



## AL SUPERMERCATO PER LA SALUTE DELL'OSSO

Imparare a fare la spesa  
ci aiuta a crescere forti e sani

## IL LABIRINTO DELLA SALUTE

Alla ricerca dei cibi giusti  
per crescere bene

## LO CHEF DELL'OSSO!

Laboratorio di cucina a cura  
dell'IPSSEOA "A: Saffi"

## IL GIOCO DELL'O(SSO)CA

## BALLANDO... SI CRESCE!

Lezioni di Hip Hop a cura  
del Florence Dance Center

Ogni tre secondi, nel mondo viene diagnosticata una frattura ossea da osteoporosi.

Ancora una volta **F.I.R.M.O. - Fondazione Raffaella Becagli**, vuole accendere un riflettore su questo problema che non riguarda solo il mondo femminile e la cui "cura" inizia fin da bambini con una alimentazione sana e ad uno stile di vita corretto. Ciò che potrebbe sembrare "prudenza eccessiva" si rivela in realtà fulcro nodale di una corretta prevenzione se pensiamo che **"aumentare del 10% il picco di massa ossea – che si raggiunge intorno ai 25 anni ed è la maggior quantità di massa ossea possibile – vuol dire ridurre del 50% il rischio di fratture in età avanzata. E le ragazzine, tra i 12 e i 14 anni, accumulano il materiale osseo che perderanno nei 30 dopo la menopausa."**

Un'altra cosa che non possiamo dimenticare in questa giornata è l'**importanza rivestita dall'attività fisica quotidiana!** I bambini dovrebbero fare molto movimento perché questo li aiuta a raggiungere il picco di massa ossea.

In particolare gli esercizi con i carichi sono i migliori. **Saltare, correre e ballare possono dare un contributo importante!** Ecco dunque una giornata dedicata ai più piccoli con giochi e laboratori messi a punto per promuovere la cultura di una sana alimentazione per la salute dell'osso e quindi per **crescere forti e sani!**

Partecipazione alle attività su prenotazione

Per iscrizioni: **t 055 2336 663 - info@fondazionefirmo.com**

**www.misterbone.it - www.fondazionefirmo.com**

**F.I.R.  
M.O.**  
FONDAZIONE RAFFAELLA BECAGLI