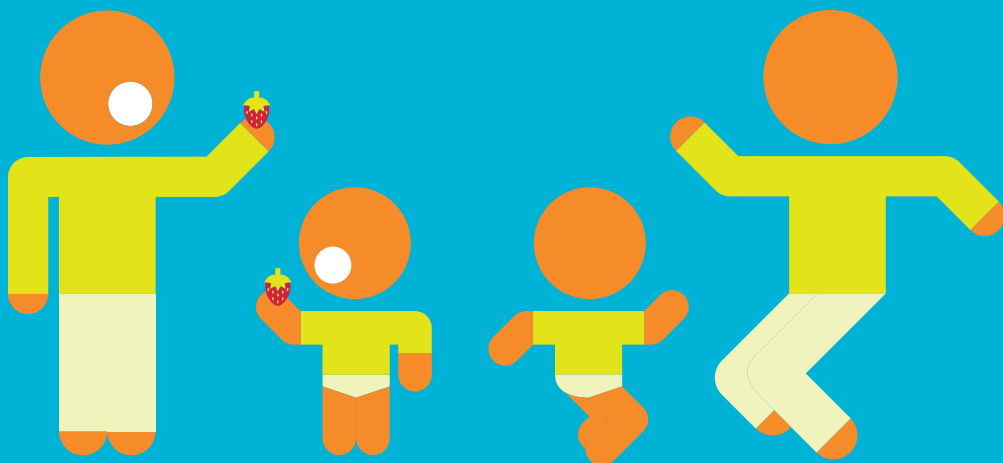


Scoprire in famiglia il mondo dell'alimentazione e del movimento

Alimentazione e movimento per bambini da 0 a 4 anni



Per più ampie informazioni:

Centre Alimentation et Mouvement (LVPP), 027 329 04 25, www.alimentationmouvementvs.ch

A proposito del movimento con le mani, i piedi e il corpo intero

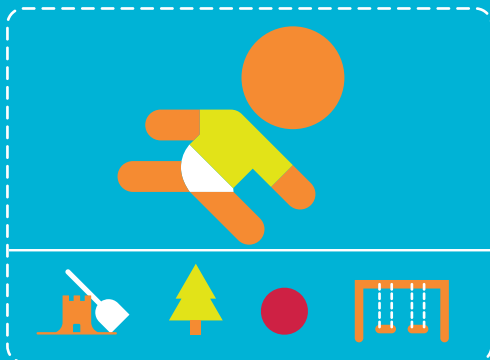
Il vostro bambino ama scoprire il mondo. La sua tendenza a muoversi e a spostarsi è dunque del tutto naturale, così come anche la stanchezza, ch'egli mostra quando ha bisogno di riposo.

Rispettare un ritmo, di movimento-riposo favorisce lo sviluppo del vostro bambino.

Sistamate degli spazi adeguati perchè il vostro bambino possa muoversi; evitate di lasciarlo troppo a lungo seduto o nel passeggiare. Mettetelo piuttosto al suolo, lasciatelo strisciare, saltare, sporcarsi: lasciatelo entrare in contatto con il mondo che lo circonda.

Il vostro bambino ha bisogno della bocca per entrare in contatto con il mondo, per scoprire gli oggetti che lo circondano, per esprimere suoni o fare delle mimiche. Riservate il succhiotto per i tempi di riposo.

Piuttosto che lasciarlo davanti al televisore, accompagnatelo a passeggio, incitatelo a giocare con gli oggetti della vita quotidiana. Prendetevi tempo, il più spesso possibile, di spostarvi a piedi per andare all'asilo e per andare a fare la spesa...



Mangiare con gli occhi, le dita e la bocca

A partire dai 2 o 3 anni, la maggior parte dei bambini rifiuta una grande quantità di alimenti nuovi ma anche conosciuti. Bisogna perseverare e proporre gli alimenti al bambino ancora e ancora (più di dieci volte), ma senza forzarlo, affinché egli impari così ad apprezzarli.

Mangiare di tutto con piacere; si impara. Privilegiate la scoperta di alimenti variati. Giocate con i colori, gli odori, i sapori e la consistenza degli alimenti.

Decifrate i messaggi di fame fra tutti gli altri, come le richieste di affetto o di attenzione, i segni di stanchezza o ancora le «bue». Evitate di ricorrere al cibo come ricompensa o come punizione.

Se il vostro bambino non ha più fame, lasciatelo stare anche se non ha terminato il piatto.

Mangiare è un piacere da condividere: in famiglia, con gli amici o all'asilo. Prendete il tempo di assaggiare, evitando la televisione o la radio.

