

Consigli e suggerimenti per mangiare con piacere

Nutrirsi in modo variato e condividere i pasti con la famiglia o con gli amici è il segreto per stare bene.

Mangiare è una delle attività che rendono bella la vita. Inutile contare le calorie: tutti gli alimenti possono essere gustati con piacere, senza però esagerare.

Guidate vostro figlio nella scoperta del mondo alimentare:

1. Prima di mangiare, chiedetegli se ha fame e come fa a sapere che ha fame.
2. Gli spuntini durante la ricreazione non sono indispensabili. Certi bambini hanno fame, altri no.
3. Incoraggiate vostro figlio ad assaggiare di tutto, ma non costringetelo. Se rifiuta un alimento, domandategli perché non gli piace. Non esitate a proporgli l'alimento in questione più volte, con il tempo non è escluso che diventi una delle sue pietanze preferite.
4. Gli alimenti hanno una storia. Parlatene. Raccontate al bambino quali erano i piatti preferiti della vostra infanzia. Complimentate il cuoco o la cuoca.
5. Fate la spesa con vostro figlio. Lasciategli scegliere un frutto, un ortaggio o un pacchetto di biscotti che saranno consumati in famiglia durante la settimana.
6. Cucinate con il vostro bambino o permettetegli di preparare da solo un pasto semplice.
7. Decorate la tavola e cercate di mangiare in un'atmosfera calma e distesa.

8. Qualsiasi frutto o verdura cruda o cotta, in insalata o sotto forma di sformato contribuisce all'apporto nutritivo raccomandato.

Stabilite delle regole che aiuteranno vostro figlio a mangiare in modo sano:

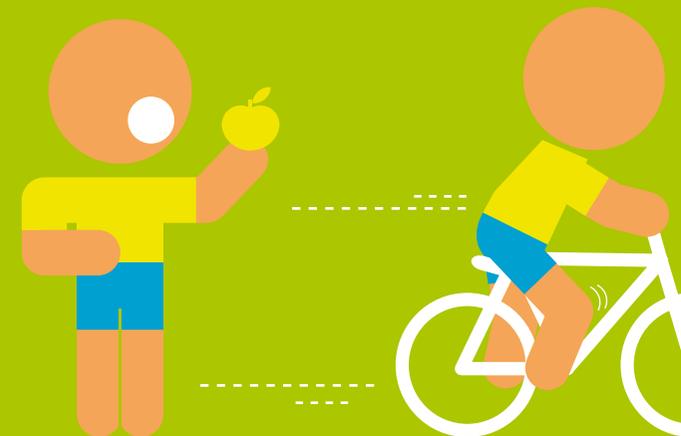
1. Servite sistematicamente piccole porzioni a tutti.
2. Evitate di mettere in tavola piatti di portata.
3. Prima di iniziare il pasto, aspettate che tutti siano serviti. E prima di servire per la seconda volta, aspettate che tutti abbiano finito il piatto.
4. Incoraggiate il vostro bambino a mangiare lentamente. Fategli descrivere ciò che mangia. Mangiate lentamente anche voi. Prendete il tempo di raccontare la vostra giornata, evitando tuttavia gli argomenti che possono sfociare in una lite.
5. Se il bambino è sazio o non ha fame, non obbligate a finire il suo piatto.
6. Versate gli alimenti in una scodella o in un piatto invece di mangiare direttamente dalla confezione.
7. L'acqua è la bevanda più adatta. Riservate le bibite zuccherate per le occasioni speciali.

Sono veramente permessi tutti gli alimenti?

Sì, tutti gli alimenti, senza eccezioni, fanno parte di un'alimentazione sana. Il cibo non deve essere né una ricompensa né una punizione.

Proibire il consumo di certi alimenti considerati malsani perché «fanno ingrassare» è controproducente. Infatti un divieto non fa che rendere tali cibi ancora più allettanti e il bambino tenderà a mangiarne di più alla prima occasione. Proibire non è la soluzione. L'alimentazione si impara: quindi è importante consumare pasti regolari e far conoscere al bambino ogni categoria di alimenti. Alcuni possono essere mangiati quotidianamente, altri solo occasionalmente.

Consigli e suggerimenti Alimentazione e movimento per bambini dai 4 agli 8 anni



Il presente opuscolo è destinato alle famiglie. Esso offre consigli e suggerimenti per un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica quotidiana. Se decidete di cambiare le vostre abitudini, cominciate adottando un piccolo accorgimento che vi sembra facile da integrare nella vita di tutti i giorni, e mettetelo in pratica il più spesso possibile. Quando questo primo cambiamento sarà diventato un'abitudine, introducetene un altro e così via.

Per più ampie informazioni, vogliate rivolgervi a:

Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch

Italian

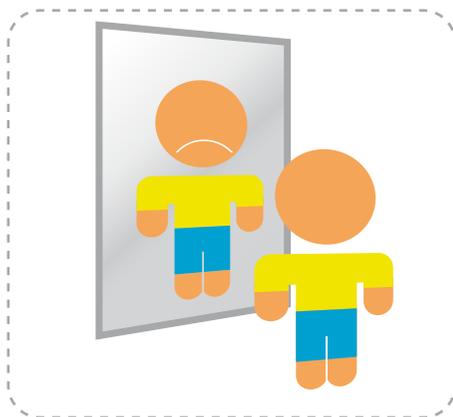
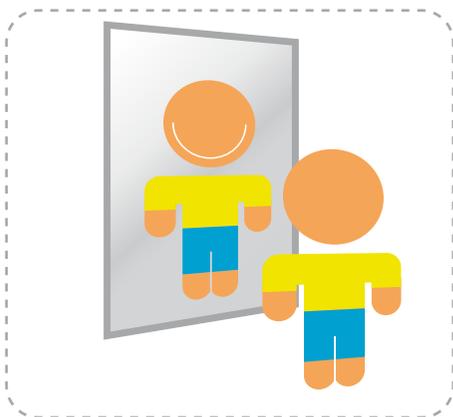
Edition n° 1 - 2011

Consigli e suggerimenti per rafforzare l'autostima

Il benessere del bambino dipende dall'accettazione del proprio corpo.

La società odierna attribuisce grande importanza all'aspetto fisico. Essa tende a valorizzare la magrezza e a considerare le rotondità come qualcosa di deplorabile. Questo messaggio onnipresente rende molto difficile accettarsi per quello che si è, poiché spesso ci si giudica o si è giudicati come persone «diverse». Certi bambini sono magri per natura, altri sono corpulenti. Queste tendenze perdurano nella vita adulta.

1. Accettate vostro figlio così com'è.
2. Ditegli che gli volete bene.
3. Insegnategli ad amarsi così com'è.
4. Valorizzate le sue qualità e lodatelo per i suoi successi.
5. Non tollerate commenti o battute sull'aspetto di altre persone.
6. Sostenete vostro figlio se è oggetto di simili commenti. I bambini che vengono derisi hanno bisogno di essere consolati.
7. Incoraggiate vostro figlio a partecipare ad attività che svolge con piacere e nelle quali si sente a proprio agio.
8. Ascoltatelo quando ha un problema.



Consigli e suggerimenti per muoversi con piacere

Una vita attiva è fondamentale per il benessere.

Fate del moto con i vostri figli. Per sentirsi bene, un bambino ha bisogno di almeno un'ora di movimento al giorno.

1. Incoraggiate i vostri figli ad andare a scuola o al corso di musica a piedi, in bici o in monopattino, qualsiasi tempo faccia.
2. Permettete loro di fermarsi al parco giochi.
3. Usate le scale invece dell'ascensore e lanciate sfide del tipo: «Quanti scalini hai fatto oggi?».
4. Svolgete attività con tutta la famiglia: camminate, giri in bicicletta, giochi con la palla, passeggiate con il cane, ecc.
5. Lasciate che i vostri figli giochino il più spesso possibile all'aria aperta. Mettete a loro disposizione del materiale per giocare (non necessariamente costoso): bottiglie in PET per segnare il tracciato di una pista di gara, carta da giornale per confezionare palle, pallone da calcio, frisbee, corda per saltare, ecc.
6. Chiedete loro di riordinare la loro camera e di aiutarvi nei lavori domestici (p. es. portare fuori la spazzatura).
7. Ballate in famiglia.
8. Incoraggiate i bambini a svolgere attività di gruppo extrascolastiche.
9. Trovate insieme uno sport che vada loro a genio.
10. Riducete il tempo trascorso davanti a televisione e computer (un'ora al giorno è sufficiente).
11. Di tanto in tanto fate loro ripetere le lezioni durante una passeggiata.
12. Scegliete con i vostri figli delle attività ludiche da svolgere durante le vacanze.
13. Permettete loro di sporcarsi.
14. Accertatevi che dormano abbastanza. Un bambino che non dorme a sufficienza ha difficoltà a svegliarsi il mattino; è stanco, insonnolito e irritabile. Paradossalmente può essere sovraeccitato perché lotta contro la stanchezza. In tal caso non esitate a chiedere consiglio al medico.

