



Fate ogni giorno dei giochi che richiedono movimento!

1. Date il buon esempio. Siate i primi ad essere attivi.
2. Trasformate i momenti in famiglia in momenti di movimento. Giocate con i vostri bambini.
3. Date loro dell'acqua quando hanno sete e dopo che hanno fatto movimento.
4. Utilizzate la tabella sul retro e provate a seguire i consigli per giocare facendo movimento.
5. Limitate il tempo davanti a uno schermo o su altri dispositivi digitali a un'ora al giorno al massimo. Alzatevi e muovetevi durante gli annunci o la pubblicità.
6. Aiutate il bambino a dormire il tempo necessario. Non tenete la TV in camera da letto. Leggetegli una storia prima del sonnellino o la sera prima di dormire.
7. Per ulteriori idee andare su www.choosemyplate.gov/preschoolers

Oggi il vostro bambino ha imparato perché il movimento è importante per stare bene.

Fare movimento aiuta il bambino a stare bene e crescere forte, consentendogli di migliorare le abilità motorie, la concentrazione e il sonno. Ai bambini piace muoversi e giocare ma per farlo hanno bisogno di tempo e di spazio. Mantenete uno stile di vita attivo: i vostri bambini faranno altrettanto.

Ghiaccioli alla pesca

Si ottengono: 12 ghiaccioli

Ingredienti

- 2 tazze di yogurt alla vaniglia magro o a basso contenuto di grassi
- 2 tazze di pesche a pezzetti (fresche, surgelate o in scatola con il loro succo)
- 12 bicchierini da caffè di carta (o stampi per ghiaccioli)
- 12 bastoncini in legno per ghiaccioli
- Pellicola o involucri di plastica

Procedimento

1. **Unire** yogurt e frutta. **Frullare, schiacciare o mescolare bene.**
2. **Versare** il composto nei bicchierini o negli stampi per ghiaccioli quasi fino all'orlo. **Coprire** i bicchierini con pellicola o involucri di plastica e inserire un bastoncino al centro di ogni bicchierino.
3. Mettere i bicchierini nel congelatore per 4-6 ore o comunque finché i ghiaccioli non sono solidi.
4. Al momento di servire togliere i bicchierini dal congelatore. Mettere il fondo di ogni bicchierino sotto acqua corrente calda per 20 secondi perché si separi dal ghiacciolo, quindi staccarlo.
5. **Buon appetito!**

Fatevi aiutare dai bambini nei passaggi più semplici.

Consigli

È possibile utilizzare anche altra frutta, ad esempio mirtilli, fragole, mango e ananas.

Il movimento è divertimento



Ai bambini piace arrampicarsi, andare carponi, correre, saltare, dondolare, ruzzolare, dimenarsi, ballare, allungarsi e pedalare. Per aiutare i vostri bambini a divertirsi facendo movimento provate a seguire questi consigli:

- **Attività all'aperto.** Portate i bambini fuori tutti i giorni perché possano giocare ed esplorare. I bambini sono più attivi quando giocano all'aperto.
- **Attività in casa.** Riempite le giornate passate in casa facendoli ballare; interpretando delle storie; facendo esercizi divertenti e yoga; facendo lanci con "palle" morbide; realizzando percorsi a ostacoli e zone in cui potersi rotolare al sicuro e trasformando le attività domestiche in un gioco divertente.
- **Divertirsi con poco.**
 - Coperchi di plastica dei barattoli di caffè (dischi volanti)
 - Bottiglie di plastica vuote (birilli del bowling)
 - Guanciali, cuscini e scatole di grandi dimensioni (rotolamento, corsa a ostacoli)
 - Calzini arrotolati e un cesto per la biancheria (giochi di lancio)
 - Bandane o strofinacci (festoni per ballare)
- **Fatelo per la salute della vostra famiglia.** La mancanza di attività fisica e il troppo tempo passato davanti a uno schermo possono nuocere alla salute dei vostri bambini. Sfruttate il ruolo genitoriale per aiutarli a crescere nel migliore dei modi.

| | Lun | Mar | Mer | Gio | Ven | Sab | Dom |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Giochi all'aperto | | | | | | | |
| Giochi in casa | | | | | | | |

Indicazioni

Aiutate il bambino a mettere un adesivo (o a disegnare una faccina sorridente 😊) in una casella ogni volta che avete fatto attività fisica insieme divertendovi. Appreziate i bei momenti trascorsi insieme.

Mangiare sano e muoversi in un ambiente a misura di bambino



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Questa pubblicazione è stata finanziata dal Programma di assistenza nutrizionale supplementare (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti (U.S. Department of Agriculture, USDA). Questa istituzione è un ente e datore di lavoro che assicura pari opportunità. Lo SNAP offre aiuti alimentari a persone e famiglie a basso reddito e può contribuire all'acquisto di alimenti nutrienti per una dieta più sana. Per ulteriori informazioni telefonare al numero 1-855-777-8590.