

Gentile famiglia,

questa settimana il vostro bambino ha imparato a conoscere tanta frutta e verdura di colore diverso e a fare movimento in modo divertente.

Consigli per le famiglie

Il modo migliore per insegnare è dare l'esempio. Mangiate frutta e verdura, lo faranno anche i vostri bambini. Fate una gara di colori per vedere quanta frutta e verdura verde, rossa, gialla e arancione riuscite a inserire in un pasto.

Muovetevi un po' dopo i pasti. Giocate con il bambino a far rotolare, lanciare, tirare, calciare e afferrare oggetti morbidi come calzini arrotolati, gomitoli o buste di fagioli.

Attività divertenti

Fate decidere ai vostri bambini. Devono dare un nome al piatto di verdure che hanno aiutato a preparare. E senza battere ciglio mettete in tavola “l'insalata di Maria” o “le patate dolci di Juan”.

Oggi abbiamo fatto _____.

Fate una palla di carta con il vostro bambino.

Accartocciate un foglio di carta intero (ad esempio, la pagina di un giornale o di una rivista) formando una palla di carta. Potete anche avvolgere la palla con nastro adesivo. Giocate a pallacanestro facendo lanciare la palla in un secchio della spazzatura, in una scatola o in un cestino.



Un piatto sano è composto per metà da frutta e verdura.



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.