

## Gentile famiglia,

questa settimana il vostro bambino ha imparato come i latticini rafforzino le ossa e facciano crescere sani.

## Consigli per le famiglie

**Ai bambini piace contare. La cucina offre tante opportunità per farlo.** Preparate un frullato di frutta e latticini insieme al vostro bambino e chiedetegli di contare i pezzi di frutta surgelata che stanno in una tazza.

**Siate creativi!** Chiedete al bambino di mettersi un piatto di carta in testa e camminare per la stanza senza farlo cadere.

**Bevete latte ai pasti: impareranno a farlo anche i bambini!**

**Cambiate abitudini in fatto di bere!**

- Preferite latte scremato o parzialmente scremato (1%) sia per voi, sia per i vostri bambini in età prescolare.
- Scegliete di bere acqua anziché bevande zuccherate.

## Attività divertenti

Realizzate un percorso a ostacoli per il vostro bambino

- Mettete dei cuscini su cui rotolare, aprite degli scatoloni in modo che ci passi dentro e posizionate degli hula hoop in cui saltare.
- Fate bere al bambino dell'acqua dopo che ha fatto attività fisica.



Provate a fare questa ricetta sana insieme al vostro bambino!



### Frullato di frutta e latticini

1 tazza di yogurt magro  
1 tazza di frutta surgelata  
 $\frac{3}{4}$  di tazza di latte parzialmente scremato  
1 banana piccola

Mettere gli ingredienti nel frullatore.

Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.

Sotto la supervisione di un adulto, i bambini in età prescolare possono tagliare la banana utilizzando un coltellino di plastica.

## 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.