

Gentile famiglia,

questa settimana il vostro bambino ha imparato che mangiare frutta fresca e fare attività fisica ci fa sentire pieni di energia.

Consigli per le famiglie

Un piatto sano è composto per metà da frutta e verdura. I bambini prendono esempio da voi. Gustatevi una macedonia piena di colori con il vostro bambino.

Sviluppare il senso dell'equilibrio. State in equilibrio su un piede solo con il vostro bambino. Voi e il vostro bambino riuscite a saltare come un canguro?

Attività divertenti

Provate a fare questa attività divertente con frutta o verdura gradite al bambino:

Uno spiedino pieno di colori:

- Tagliate la frutta a pezzettini. Vanno bene meloni, banane, mele, arance o pere.
- I bambini possono mettere la frutta su un bastoncino per ghiaccioli, su una bacchetta da cucina o su una palettina da caffè per realizzare un simpatico spiedino di frutta.
- Per la versione con la verdura, vanno bene zucchine, cetrioli, peperoni o pomodori.

Realizzare una “trave” d'equilibrio.

- Stendete un lungo pezzo di spago o di nastro adesivo in linea retta.
- Fate camminare il bambino sulla “trave”, appoggiando prima il tallone e poi la punta del piede.
- Ditegli di allargare le braccia per mantenere l'equilibrio. Se serve, dategli la mano per sostenerlo.

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.