# 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.

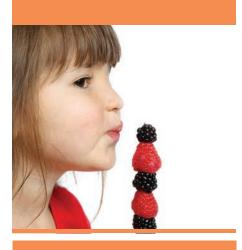
### Realizzare una "trave" d'equilibrio.

- 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



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.

19494 (Italian) 2/20