

# Insieme possiamo far crescere bambini sani

## Nutrizione e benessere dell'infanzia

Gli alimenti che i bambini assumono e lo stile di vita che apprendono hanno un effetto duraturo sulla loro salute. Alcuni accorgimenti adottati dall'assistente all'infanzia che segue i vostri figli promuovono uno stile di vita salutare.

Questi sono:

- Servire pasti nutrienti,
- Stimolare l'attività fisica dei bambini e
- Limitare il numero di ore trascorso dinanzi alla TV e ai videogiochi.

Il lavoro svolto dagli assistenti all'infanzia contribuisce al benessere dei vostri figli! Anche voi potete contribuire adottando gli stessi accorgimenti a casa.

## Collaborate con l'assistente

Insieme con l'assistente all'infanzia condividete un ruolo importante nello stabilire buone abitudini nel campo dell'alimentazione e dell'attività fisica dei vostri figli! Volete sapere come? Continuate a leggere per scoprirlo.



## Preparate pasti sani

Consultate il menu proposto dall'assistente.

- Se notate frutta o verdura mai provata prima, pensate di proporla anche a casa. A volte, abituarsi a nuovi cibi richiede tempo. Offrite più volte frutta e verdura nuove.
- Chiedete all'assistente se segue una linea di condotta specifica anche per le feste. Invece di torte e dolci, alle feste potreste portare yogurt e frutta per realizzare semifreddi deliziosi.
- Condividete con l'assistente le ricette di piatti sani preferite dai vostri figli da proporre all'asilo.

## Anche i bambini possono rendersi utili

L'assistente può permettere ai bambini di aiutare a preparare e servire i pasti. I bambini potranno svolgere attività semplici e sicure anche a casa, per esempio lavare le verdure, mescolare l'insalata e apparecchiare la tavola.

I bambini adorano mangiare i pasti che contribuiscono a preparare!

Ecco altri modi in cui possono rendersi utili a casa:

- Preparare insieme i pasti usando i nuovi alimenti provati all'asilo.
- Versare e mescolare gli ingredienti lontano dai fornelli.
- Prendere nota dei diversi tipi di frutta e verdura mangiati in famiglia ogni settimana con adesivi o disegni.



## Mangiate insieme!

I bambini guardano agli adulti come modello, anche durante i pasti. L'assistente all'infanzia serve i pasti seguendo un modello familiare, ovvero gli adulti siedono a tavola con i bambini e:

- Mangiano le stesse pietanze,
- Insegnano ai bambini a servirsi da soli e
- Parlano degli alimenti sani che stanno mangiando.

Servire i pasti secondo un modello familiare sia a casa che all'asilo permette ai bambini di imparare a dosare le portate e li invita a provare nuove pietanze.

## Giocare... Giocare... Giocare!

L'attività fisica favorisce lo sviluppo scheletrico e muscolare dei bambini e riduce il rischio di obesità. L'attività giornaliera dell'assistente all'infanzia prevede:

- attività fisica all'aperto e al chiuso e
- limitazione del numero di ore trascorso dinanzi alla TV e ai videogiochi.

Vestite i bambini con capi idonei per le attività fisiche all'aperto e al chiuso. Non dimenticate di includere cappotto, berretto, muffole e scarponcini per giocare all'aperto con qualsiasi tempo.

Continuate ad essere attivi anche a casa fa bene a tutta la famiglia! Fare una passeggiata o giocare in un parco pubblico con i vostri figli sono ottime occasioni per condividere un'attività. Meno ore trascorse dinanzi alla TV si traducono in una migliore qualità della vita familiare.



## Per ulteriori informazioni

su alimentazione sana ed esercizio fisico, visitate i siti:

### CACFP

[www.health.ny.gov/CACFP](http://www.health.ny.gov/CACFP)

### Programma di assistenza all'infanzia (Let's Move! Child Care)

[www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)

### Mangiare bene e giocare sano nelle strutture di assistenza all'infanzia (Eat Well Play Hard in Child Care Settings)

[www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm)

### QUALITYstarsNY; un inizio vincente per i nostri figli (A winning beginning for all our children)

[qualitystarsny.org/index.php](http://qualitystarsny.org/index.php)

### Scegli il piatto (Choose My Plate)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

### Mangiare con intelligenza a New York (Eat Smart New York)

[www.otda.ny.gov/programs/nutrition/](http://www.otda.ny.gov/programs/nutrition/)

### Messaggi nutrizionali essenziali per una scelta alimentare più sana (Core Nutrition Messages for Healthier Food Choices)

<http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/core-nutrition-messages>

### Linee guida sull'attività fisica per l'infanzia (Physical Activity Guidelines for Children)

[nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/](http://nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/)

### Norme per l'assistenza all'infanzia (Child care regulations)

[ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare\\_reg.asp](http://ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare_reg.asp)



**CACFP**

**Programma alimentare di assistenza all'infanzia e agli adulti**  
New York State Department of Health

La partecipazione al programma alimentare di assistenza all'infanzia e agli adulti (Child and Adult Care Food Program, CACFP) garantisce agli assistenti all'infanzia il rimborso dei pasti e degli spuntini nutrienti offerti ai bambini.

Lo staff del CACFP può fornire agli assistenti all'infanzia tutte le informazioni sul programma alimentare e sulla pianificazione dei pasti.

Chiedete al vostro assistente di contattare il CACFP ai seguenti recapiti:

**Strutture statali:** chiamare il numero  
**1-800-942-3858**

**Centri di assistenza familiare e di gruppo:** chiamare il numero della Growing Up Healthy Hotline  
**1-800-522-5006**

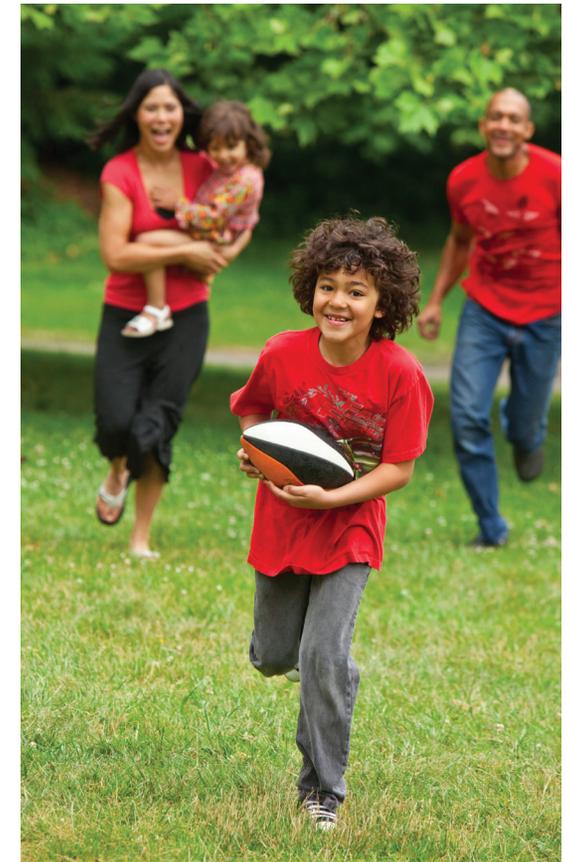
E-mail: [cacfp@health.state.ny.us](mailto:cacfp@health.state.ny.us)

Per ordinare altri opuscoli, contattare:

NYS DOH Distribution Center  
21 Simmons Lane  
Menands, NY 12204  
Fax: 518-465-0432  
[b0019w@health.state.ny.us](mailto:b0019w@health.state.ny.us)

NYS Department of Health  
Division of Nutrition  
[health.ny.gov](http://health.ny.gov)

NYS Office of Children & Family Services  
Division of Child Care Services  
[ocfs.ny.gov](http://ocfs.ny.gov)



**Insieme  
possiamo far  
crescere  
bambini sani**

