



• Non siate troppo severi. Permettete che nel vostro appartamento si giochi con una palla di gommapiuma.



• Tenete leggeri i vostri figli. Patatine e altri snacks sono dannosi alla salute e portano al sovrappeso.



• Staccate la spina ogni tanto. Pianificate durante la giornata delle pause in cui tutta la famiglia possa riposarsi.



• Sedetevi al tavolo delle trattative. E trovate con i vostri figli un accordo su quando e per quanto tempo è permesso guardare la TV o stare davanti al computer.



• Contate le stelle in cielo. Ma non le calorie. Così il mangiare rimane un piacere.



• Siate noiosi. Non sentitevi obbligati a fare da animatori ai vostri figli. La noia non deve essere subito scacciata via con qualcosa di divertente ma può alimentare nei vostri figli una creatività inaspettata.

Suggerimenti per la salute familiare.



2. Auflage 2012, italienisch

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch, praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.leichter-leben-zh.ch

La vita quotidiana determina la vostra salute.
Con **il movimento, l'alimentazione e il rilassamento.**

Promozione della salute Cantone di Zurigo, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



- Non abbiate paura di avere una giornata movimentata: il movimento regolare – almeno un'ora al giorno – è essenziale per la salute di vostro figlio.



- Mangiate con gusto. E mangiate solo a tavola. Così anche i vostri figli si abituano a considerare il mangiare come una cosa importante.



- Ridete. Ridete con i vostri figli. Bambini che ridono non solo sono di buon umore, ma sono anche rilassati e possiedono un sistema immunitario più forte.



- Non siate il loro tassì. Non portate i vostri figli in macchina a scuola, all'allenamento o al corso di pittura.



- Siate generosi. E abbiate cura che ci sia a casa sempre frutta fresca in abbondanza. Anche vostro figlio darà un morso a della frutta preparata in maniera appetitosa.



- Aprite la bocca. E cantate con i figli. Cantare aiuta a sentirsi vicini, divertite e rilassa.



- Fate venire babbo Natale più spesso. Regalate giochi che invitano a muoversi. Una corda per saltare invece di un gioco per il computer. Palle da giocoliere invece di un giornalino. Un trampolino invece di un Gameboys.



- Attenzione alla dolce trappola! Bibite contenenti zucchero rovinano la linea e l'appetito. La bevanda più dissetante è e rimane l'acqua.



- Siate gli apostoli della pace. Fate sempre pace con vostro figlio dopo ogni lite.



- Guardate al di là dello schermo. Non permettete ai vostri figli di avere una TV in camera. TV e computer sono diventati il nemico numero 1 del movimento.



- Non usate il cibo come premio. E nemmeno come consolazione, come mezzo per ottenere qualcosa o come punizione.



- Siate dei buoni narratori. E raccontate ai vostri figli mille e una fiaba. Anche questo aiuta a rilassarsi.



• Movimento



• Alimentazione



• Rilassamento

Si può avere questo opuscolo nelle seguenti lingue: albanese, bosniaco/croato/serbo, spagnolo e turco.

Inoltre si possono richiedere in tedesco: „Tipps für Kids“, „Tipps zum Fit-bleiben“ per giovani, suggerimenti per persone della terza età ed altri ancora. Per **ordinazioni** chiamare il numero 044 634 46 29 o guardare sotto www.gesundheitsfoerderung-zh.ch