



# Alimentazione e movimento per bambini e giovani



Bambini e giovani devono poter crescere sani e sentirsi a proprio agio nel loro corpo. Per un buon sviluppo sono importanti un'alimentazione equilibrata e un regolare movimento.



## Salute e benessere

Un'alimentazione equilibrata e un movimento regolare ...

... favoriscono il mantenimento di un corretto peso corporeo

... rafforzano la struttura ossea

... migliorano le difese naturali

... stimolano la digestione

... migliorano il sonno e la concentrazione

... sostengono il benessere e l'equilibrio psichico

## Ogni movimento conta

### ▶ **Almeno un'ora al giorno**

Non mancano certo le possibilità per fare movimento. Favorite il naturale impulso di vostro figlio di muoversi e consentitegli di farlo quotidianamente per almeno un'ora al giorno in aggiunta alle sue normali attività.

### ▶ **Movimento durante il tragitto casa-scuola-casa**

Il tragitto casa-scuola-casa offre una buona opportunità di muoversi regolarmente e di scoprire anche qualcosa di interessante. Lasciate perciò che vostro figlio vada a piedi all'asilo o a scuola.

### ▶ **Giocare all'aperto**

All'aperto vi sono molte più possibilità di muoversi che in casa. Date a vostro figlio l'occasione di poter giocare regolarmente all'aria aperta, con qualsiasi tempo.

### ▶ **Essere attivi insieme**

Bambini e giovani fanno volentieri del movimento insieme. Favorite perciò le intese che vostro figlio potrebbe stabilire con altri bambini e fate insieme a loro dei giri in bicicletta, delle passeggiate, dei giochi con la palla o portateli in piscina. Se vedete che si appassiona ad una o più di queste attività, lasciate che partecipi ad una associazione sportiva (p. es. ad una società di ginnastica).

## Mangiare in modo sano e appetitoso

### ▶ **Calmare la grande sete – senza zucchero**

Per calmare la sete non c'è niente di meglio dell'acqua del rubinetto, dell'acqua minerale o del tè non zuccherato.

### ▶ **Prima colazione e uno spuntino a metà mattina per iniziare bene la giornata**

La prima colazione e lo spuntino a metà mattina forniscono l'energia necessaria per affrontare la giornata scolastica. Se vostro figlio non fa la prima colazione, offritegli qualcosa da bere e dategli un nutriente spuntino da consumare nel corso della mattinata.

### ▶ **Pasti regolari**

Suddividere la consumazione degli alimenti in più pasti sull'arco della giornata può evitare gli attacchi acuti di fame. Ideale la ripartizione in tre pasti principali con porzioni medie e due spuntini (alle 10 ca. e alle 16 ca.).

### ▶ **Molta frutta e verdura**

Offrite a vostro figlio frutta o verdura ad ogni pasto. Risulterà così più facile rispettare la cadenza delle cinque porzioni al giorno.

### ▶ **I latticini sono un „must“**

Inserite ogni giorno dei latticini nel menu quotidiano. Latte, yogurt naturale, quark o formaggio contengono molto calcio e sono importanti per la formazione della struttura ossea e per denti sani.

### ▶ **Pochi dolci e salatini**

Vostro figlio dovrebbe consumare con parsimonia dolci, salatini e stuzzichini vari. Contengono infatti molti zuccheri e grassi, ma poche sostanze nutritive.

### ▶ **Prendersi il tempo per mangiare insieme**

Prendetevi il tempo per mangiare insieme e gustate il cibo ma anche per la conversazione a tavola con tutta la famiglia. Lasciate che vostro figlio vi aiuti a cucinare, ad apparecchiare e sparecchiare la tavola.

## Sovrappeso

Un comportamento ottimale nell'alimentazione e nel movimento sono fattori di particolare importanza per conservare un peso corporeo corretto. Se con il cibo viene assunta una quantità di energia maggiore di quella che viene consumata con il movimento, si innesca il processo che porterà l'organismo ad accumulare peso.

Se vostro figlio dovesse essere in sovrappeso, **parlatene con la vostra o il vostro pediatra** e fatevi consigliare. Spesso un cambiamento delle abitudini alimentari e di movimento riguarda tutta la famiglia e richiede tempo e pazienza.



## Suggerimento

Per l'utilizzo di mezzi elettronici si raccomanda in generale:

**Bambini in età d'asilo**  
al massimo 30 minuti al giorno

**Scolari**  
al massimo 1 ora al giorno

## Un sano comportamento alimentare

Per un sano comportamento alimentare dei bambini e dei giovani è importante che gustino consapevolmente il cibo e possano scoprire tutte le sfaccettature del gusto. È così che si favoriscono anche il piacere e l'interesse per i cibi.

### ► **Mangiare in modo quanto più variato possibile**

I bambini e i giovani hanno un'innata preferenza per tutto ciò che è dolce. Solo più tardi iniziano ad allargare lo spettro dei gusti al salato, all'agro e all'amaro. Offrite sempre perciò a vostro figlio cibi diversi, anche sconosciuti. Potrà così pian piano abituarsi ad un grande numero di cibi e mangiare in modo quanto più variato possibile.

### ► **Mangiare lentamente, ai pasti e consapevoli di ciò che si mangia**

Mangiare lentamente e masticare con cura consentono a vostro figlio di gustare consapevolmente i pasti e di accorgersi per tempo quando il cibo ingerito è sufficiente. Accettate con calma l'annuncio di vostro figlio di essere sazio e non forzate a continuare a mangiare. Per far sì che vostro figlio sia all'ora dei pasti effettivamente affamato, dovrebbe evitare di mangiare continuamente o di "pasticciare" tra un pasto e l'altro.

### ► **Non utilizzare il cibo come mezzo educativo**

Nella vita quotidiana il cibo, e in particolare i dolciumi, vengono utilizzati spesso per calmare i bambini. In questo modo si facilita nel bambino lo sviluppo di un rapporto sbagliato con il cibo. Perciò non premiate, non punite e non consolate vostro figlio con dei dolciumi e dedicategli invece attenzione e considerazione.

## Mezzi elettronici

Oggi bambini e giovani trascorrono molto tempo davanti al televisore, al computer o con altri mezzi elettronici. In queste ore l'attività fisica è molto ridotta ed è spesso facile che si lascino andare a "sgranocchiare" qualcosa.

### ► **Compensare il tempo trascorso stando seduti con il movimento**

Parlatene con vostro figlio di quanto tempo al giorno o alla settimana possono essere utilizzati i mezzi elettronici e di quando è invece il momento di fare movimento all'aperto.

### ► **Lo schermo del PC o della TV non va d'accordo con il mangiare**

Fate in modo che vostro figlio non mangi davanti allo schermo e spegnete il televisore durante i pasti.

### ► **Molto tempo per altre attività**

Quanto meno tempo vostro figlio trascorrerà con i mezzi elettronici, tanto più tempo gli resterà per altre interessanti attività come giocare, incontrare amici, leggere, fare della musica o sognare.