

**PICCOLIPIÙ**
IN FORMa
ALIMENTAZIONE e MOVIMENTO per crescere BENE



GIOCO e MOVIMENTO: TUTTI I GIORNI

Quando è possibile
parcheggia la macchina
e **camminiamo insieme!**

Lasciami giocare
all'aperto, portami al
parco giochi. **Più che puoi.**

**Chiedimi aiuto nelle
facende di casa:** inizia
da piccoli compiti, come
mettere a posto i giocattoli
e passa poco alla volta a
compiti più impegnativi.
Muoviti e divertiti con

me mentre parliamo,
cuciniamo, guardiamo la
televisione: **fai qualche
movimento buffo** che poi
tutti devono imitare!
Insegnami parole nuove e
numeri da contare mentre
giochiamo. Ogni tanto
invita i miei amichetti a
giocare: **lasciaci giocare**
spontaneamente, se
possibile **all'aperto.**



*Oltre a fare bene
alla salute, scegliere
di andare a piedi o
in bicicletta negli
spostamenti quotidiani
fa anche bene
all'ambiente e risparmia
all'atmosfera nuove
emissioni di anidride
carbonica.*

IN Casa POSSO:

Aiutare con piccoli compiti, come
Mettere a posto i giocattoli
Apparecchiare
Aiutare in cucina
Marcciare o ballare a suon di musica
Fare le scale a piedi
Giocare

FUORI Casa POSSO:

Andare a scuola a piedi
Andare in bicicletta
Andare al parco-giochi
Fare una passeggiata insieme
Portare a spasso il cane
Rastrellare le foglie del giardino
Andare a trovare i nonni

Caro Papà e cara Mamma

aiutatemi a stare in forma

IL MIO NOME

IL MIO PESO

LA MIA ALTEZZA

IL MIO CIBO PREFERITO

IL MIO GIOCO PREFERITO

DICONO DI ME

COLAZIONE e MERENDE SALUTARI OGNI GIORNO

**"Incoraggia la mia autonomia:
insegnami a scegliere la merenda giusta!"**

La colazione giusta per me è composta da alimenti contenenti proteine di elevata qualità nutrizionale (es. latte, yogurt, formaggio) e carboidrati (pane, cereali, prodotti da forno). Ancora meglio se mangio anche un po' di frutta, a colazione oppure a merenda.

Per i bambini della mia età è normale e sano avere fame tra i pasti principali.

Quindi:

Abituami a fare la merenda.

Possibilmente sempre alla stessa ora e lontano dai pasti, mai dopo cena.

Incoraggiami a sperimentare diversi tipi di merende.

Ricordati che se non dormo abbastanza posso avere più fame o meno energie del solito.

Quando ti è possibile fai colazione insieme a me.



Lo sai che puoi contribuire anche tu ad un ambiente poco inquinato?

In che modo: previeni gli sprechi alimentari!

E considera che anche il trasporto di cibi e prodotti alimentari può aumentare l'inquinamento ambientale.

a MERENDA OFFRIMI:

Frutta fresca o spremute/succhi al 100%

Latte o yogurt o frutta fresca

Frullato di latte o yogurt con frutta fresca

Pane con olio extra vergine d'oliva

Pane e pomodoro

Pane con marmellata o miele

SOLO OCCASIONALMENTE OFFRIMI:

Merendine e dolci

Caramelle

Patate fritte o snack salati

Bevande gassate e/o zuccherate

GIOCO ATTIVO: ALMENO UN'ORA AL GIORNO

"Giocando imparo a socializzare con altri bambini e questo mi sarà utile per la vita: insegnami ad evitare competizioni e confronti e a rispettare poche regole semplici."

Non preoccuparti se sudo e mi viene il fiatone: l'attività che fa più bene alla mia salute è quella che fa sudare e fa accelerare il respiro. Organizza lo spazio in modo che possa muovermi liberamente e senza pericoli. Ma se mi sbuccio un ginocchio, non preoccuparti, è normale alla mia età! Insegnami a coordinare

cervello e corpo, e ad ascoltare ed eseguire semplici direttive, giocare a fare finta che... È molto divertente muovermi a suon di musica: posso imparare a muovermi a tempo e in modo più armonioso. Stimolami con piccole sfide ("Sono sicuro che se sei capace di..."): ricordati, però, che le sfide non devono essere

troppo facili perché mi annoierei né troppo difficili perché mi scoraggerei. Amo giocare fuori anche se piove e fa freddo: fammi indossare vestiti adatti, e scarpe comode, vanno bene qualsiasi parco o area attrezzata, un prato dove giocare, rincorrersi e arrampicarsi sugli alberi.

ALLA MIA ETÀ POSSO IMPARARE A:

- Rotolare
- Gattonare
- Fare capriole
- Andare al galoppo
- Arrampicarmi sugli alberi
- Saltare
- Lanciare e afferrare
- Camminare in equilibrio
- Correre

INSEGNAMI A GIOCARE CON OGGETTI SEMPLICI:

- gessetti per giocare a campana
- Palle di dimensioni e materiali diversi (es. di carta di giornale)
- Calzini appallottolati
- Scatole vuote
- Frisbee
- Hula hoop
- Corda per saltare
- racchettoni leggeri

CUCINARE INSIEME, MANGIARE IN FAMIGLIA

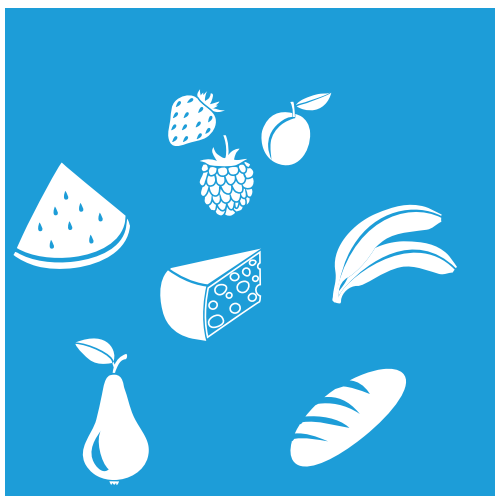
"Insegnami a mangiare insieme in modo gioioso. Mi sarà utile per la vita!"

Il momento della giornata che preferisco è quando mangiamo insieme. Insegnami che il televisore va spento quando si mangia, e non si usano giochi elettronici, tablet o telefoni perché il momento dei pasti sia tempo dedicato alla famiglia. Insegnami che non esistono cibi buoni o cattivi, ma è importante che la dieta sia varia ed equilibrata. Mi diverto a cucinare! Dammi piccoli compiti adatti per la mia età che posso fare in sicurezza, come lavare e asciugare le verdure.

Cuciniamo insieme, mangerò più volentieri! Insegnami a servirmi da solo e a rimanere seduto a tavola finché non finisco di mangiare. Insegnami la buona abitudine di lavarmi le mani prima e dopo mangiato.

VARIETÀ DEI CIBI OGNI GIORNO

Insegnami come variano i cibi con le stagioni e divertiamoci a cercarli al mercato o al supermercato. Incoraggiarmi a conoscere nuovi cibi. Lasciarmi libero di guardare la forma e il colore di un nuovo frutto o verdura e di toccarlo per sentire se è peloso, liscio, morbido, rigido... avrò più voglia di assaggiarlo!



CINQUE PORZIONI DI FRUTTA e verdura OGNI GIORNO

"Se ti dico che una verdura o un frutto non mi piace, gioca d'astuzia: prova a farmela assaggiare di nuovo a distanza di tempo, magari cucinata in modo diverso! Ritenta diverse volte." Se mangi la frutta e la verdura insieme a me, sarà più facile per me!

Frutta e verdura sono giuste per me perché contengono sostanze utili per il mio organismo come vitamine e minerali, fondamentali per la mia crescita e fibre che regolano la mia digestione. **Frutta e verdura sono di tanti tipi, forme e colori:** con un po' di fantasia e con una buona organizzazione della spesa puoi metterli a tavola tutti i giorni e tenerli

a portata di mano nel frigorifero.

Ho paura di quello che non conosco. Ma tu sei il mio primo e più importante insegnante: se mangi la frutta e la verdura insieme a me proverò anche io ad assaggiarne un po'.

Resta paziente e calmo se non voglio mangiare una cosa che hai preparato per me. La pazienza porta più risultati dei rimproveri.



mercato rionali sono una preziosa fonte di frutta e verdura a km 0, di ottima qualità, che possiamo comprare direttamente vicino a casa!

PROVA A DIRMI:

Questo frutto si chiama kiwi:
lo sai che è dolce come le fragole?
Che dice il tuo pancino?
Hai mangiato abbastanza?
Non è cattivo, mangialo!



INVECE DI DIRMI:

Mangia questo frutto, fallo per me!
Prima di alzarti da tavola devi finire questo boccone.
Se non mangi queste verdure niente dolce



PORZIONI GIUSTE PER LA MIA ETÀ

"Mi sento importante quando mi chiedi di aiutarti. Fammi cucinare con te, così ci divertiremo insieme e potrò imparare a dosare gli ingredienti. Ecco le porzioni giuste per me."

UNA PORZIONE DI PANE





1 pugno 

il palmo di
1 mano 

UNA PORZIONE DI PASTA
O RISO (GIÀ COTTA)



1 pugno 
1 pugno e 1/2 

UNA PORZIONE DI CARNE
O PESCE (DA MANGIARE)



il palmo di una mano 

UNA PORZIONE DI VERDURE
COTTE - PATATE - LEGUMI



1 pugno 

UNA PORZIONE DI INSALATA
- ALTRE VERDURE CRUDE



2-3 pugni 



UNA PORZIONE
DI FORMAGGIO
DURO/STAGIONATO



2 dita (medio e indice) 

UNA PORZIONE DI FRUTTA



1 pugno 

LATTE



1 bicchiere 

YOGURT



1 vasetto

UOVA



1 uovo

OLIO EXTRAVERGINE
DI OLIVA



1 cucchiaino

MENO ZUCCHERI AGGIUNTI

***"Se ho sete, offrirmi acqua del rubinetto.
Per uno spuntino, offrirmi un frutto
che è naturalmente dolce!"***

È importante non esagerare con i cibi che contengono zuccheri, considerando che sono già contenuti in alimenti preziosi come frutta, latte e in alcune verdure o ortaggi

che dovrei consumare quotidianamente. Per i bambini della mia età tutti i tipi di dolcificanti artificiali sarebbero da evitare. È importante leggere le etichette dei

prodotti che mangiamo per verificare le quantità di energia, zuccheri e grassi che apportano.

Realizzazione e revisione dei contenuti

Manuela De Sario, Sara Farchi, Paola Michelozzi

Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale – Regione Lazio

Norina Wendy Di Blasio

Think2.it srl Nuovi media per la salute

Laura Chiesi, Maria Luisa Guidotti

Azienda Ospedaliero Universitaria Meyer di Firenze

Claudia Carletti, Paola Pani

IRCCS materno infantile Burlo Garofolo

Gherardo Rapisardi, Laura Reali

Associazione Culturale Pediatri

Nadia Olimpi

Agenzia regionale di sanità della Toscana

Laura Celsi

Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione

Roberto Farnè

Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna



Ministero della Salute



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



DIEP Lazio

Dipartimento di Epidemiologia
del Servizio Sanitario Regionale
Regione Lazio



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 1



REGIONE
LAZIO