

Gentile famiglia,

questa settimana il vostro bambino ha imparato che spuntini sani contribuiscono a creare corpi forti e a dare più energia per giocare.



Consigli per le famiglie

Proponete più volte un nuovo alimento. Continuate a provare. A molti bambini deve essere proposto un nuovo alimento più volte prima che lo assaggino e imparino ad apprezzarlo. Intanto, cominciate con piccole quantità. Se si vedranno continuare a proporre un nuovo alimento, alla fine i bambini lo proveranno.

Giocate a “seguire il leader”. Chiedete al vostro bambino di saltare, correre, “galoppare”, fare un balzo, marciare, saltellare e scattare con voi.



Attività divertenti

Ai bambini piace assaggiare i cibi che hanno contribuito a preparare.

- **Fate della sana alimentazione un momento di gioco.** Idee divertenti per invogliare i bambini a provare nuovi tipi di frutta e verdura. Date a frutta e verdura nomi divertenti come alberi di broccoli, ruote di banana o sorrisi d'arancia.
- **Lasciate che tutti diano una mano.** I bambini imparano facendo. Lasciate che i vostri bambini in età prescolare maneggino frutta e verdura creando forme e figure divertenti. Preparate una tartina mettendo una fetta di formaggio magro su pane integrale. Aggiungete pomodoro tagliato a fette per gli occhi e una fettina di peperone per il sorriso.

Caccia alle bolle

Lasciate che i bambini facciano le bolle di sapone. Che si divertano a inseguirle, a farle scoppiare o a calpestarle.



Mangiare sano e muoversi in un ambiente a misura di bambino



Department
of Health

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.