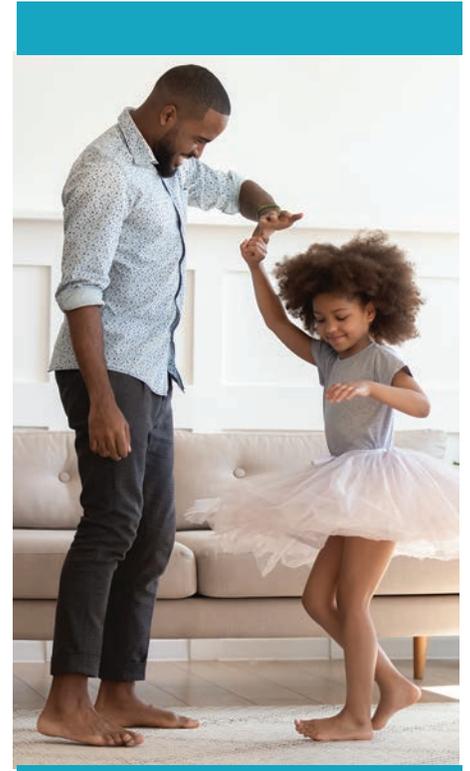


Gentile famiglia,

questa settimana il vostro bambino ha imparato perché fare attività fisica e passare meno tempo davanti a uno schermo (TV, computer, dispositivi mobili) è importante per stare bene.



Consigli per le famiglie

Trasformate il momento del gioco in un momento da vivere insieme. Ballate con il bambino su una musicchetta allegra. Dategli festoni o foulard colorati da sventolare mentre balla.

Il modo migliore per insegnare è dare l'esempio. Spegnete la TV e fate invece qualche attività con il bambino.

Fate ogni giorno dei giochi che richiedono movimento

Muovetevi. Il movimento fa bene a tutti.

Trasformate i momenti con la famiglia in momenti di movimento. I momenti passati a giocare divertendosi diventano bei ricordi.

Guardare la TV non fa bene ai bambini. Muoversi e divertirsi sì. Il tempo passato a guardare la TV, giocare al computer o utilizzare altri dispositivi mobili riduce la quantità di tempo che i bambini potrebbero passare giocando o facendo altre attività divertenti.

Anziché stare davanti a uno schermo, interpretate una storia. Leggete un libro o raccontate una storia al bambino, poi interpretatela insieme.



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.