

Gentile famiglia,

questa settimana il vostro bambino ha imparato come comportarsi a tavola e alcuni modi divertenti per fare movimento.

Consigli per le famiglie

A volte per apprezzare un cibo nuovo serve tempo. I bambini non sono sempre propensi ad accettare le novità culinarie. Proponetegli frutta e verdura più volte, servita in modi diversi. La prima volta fategliela solo assaggiare, e siate pazienti.

Fate movimento insieme. Fate una passeggiata con il vostro bambino, chiedendogli di indicare quello che vede.

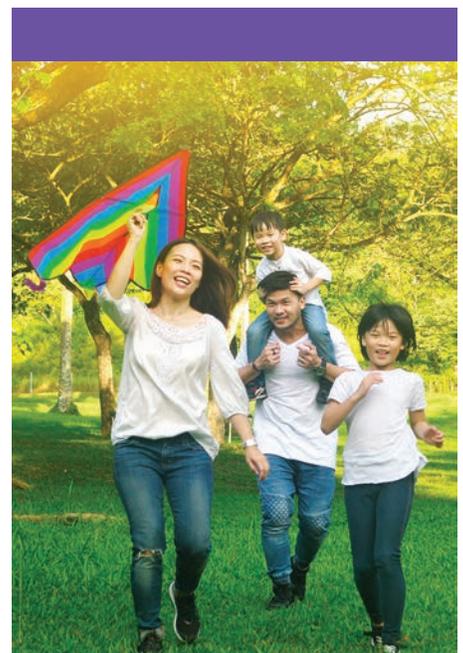
Attività divertenti

Fate “prendere” i prodotti direttamente al vostro bambino. Nei negozi, aiutatelo a scegliere frutta e verdura.

Oggi al negozio abbiamo preso _____

Trasformate i momenti con la famiglia in momenti di movimento!

- Dopo cena, fate una passeggiata tutti insieme.
- Giocate insieme - a palla, a rimpiattino.
- Giocate in un'area giochi o fate escursioni in un parco.



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.