

Informazioni su «Vivere le giornate con slancio»:  
[www.promozionesalute.ch/raccomandazioni](http://www.promozionesalute.ch/raccomandazioni)

Dufourstrasse 30, casella postale 311, CH-3000 Berna 6  
Tel. +41 31 350 04 04, [office.bern@promozionesalute.ch](mailto:office.bern@promozionesalute.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)

02.0035.IT.09.2014



## Vivere le giornate con slancio

Consigli alle famiglie per un'alimentazione equilibrata e movimento

## Vivere le giornate con slancio

**Il presente opuscolo vi fornisce raccomandazioni e consigli pratici per mangiare e bere con gusto, senza divieti e rinunce, e integrare la dovuta attività fisica nella quotidianità familiare. Non è necessario che stravolgiate le vostre abitudini; bastano già piccoli cambiamenti per prendersi cura della propria salute.**

### I buoni propositi

Ogni giorno i media ci esortano a stare attenti alla salute. Dobbiamo fare più attività fisica, e mangiare e bere in modo più sano. Più frutta e verdura, niente dolci, meno grasso e sale... Facile a dirsi, ma in pratica non è così: le richieste quotidiane e gli oneri finanziari aumentano, il tempo scarseggia e conciliare lavoro e famiglia è ormai una sfida. Si tende quindi a scegliere soluzioni comode, si va a fare la spesa in automobile, si preferiscono le porzioni giganti a buon mercato, gli snack veloci o i pratici pasti già pronti. Un fenomeno così dilagante da coinvolgere anche la vita di tutti i giorni dei nostri bambini, che dispongono con sempre maggiore frequenza di media digitali, junk food e bibite energetiche.

### Il bilancio energetico

Un peso corporeo sano presuppone l'equilibrio quotidiano tra apporto calorico (cibi e bevande) e consumo energetico (attività fisica). Il corpo infatti assimila e trasforma fondamentalmente in energia tutto ciò che mangiamo e beviamo. Oltre che dall'età, dalla statura e dal sesso, la quantità di energia che consumiamo dipende principalmente dalla frequenza e dalla durata dell'esercizio fisico giornaliero.

Alimentazione e movimento vanno di pari passo. Le basi per un comportamento alimentare e motorio favorevole alla salute si pongono già durante la gravidanza e nei primi anni di vita del bambino. Il sovrappeso in età infantile aumenta il rischio di sovrappeso anche in età adulta.



## Attività fisica

**Partecipazione, spirito di squadra, obiettivi, rispetto di sé stessi e degli altri sono tutti aspetti che rientrano nella sfera dell'attività fisica e dello sport. Una sufficiente dose di movimento, quindi, favorisce per molti versi lo sviluppo dei bambini.**

### **Meglio iniziare sin da piccoli**

Sin dalla nascita i bambini hanno bisogno di molta libertà di movimento per sfogare il loro naturale istinto motorio, per sperimentare ed apprendere diversi gesti ed azioni. Ogni scoperta allarga il loro mondo e consente loro di appropriarsi di nuove capacità. L'attività fisica è fondamentale per lo sviluppo corporeo, psicologico, emotivo e sociale, dà sicurezza e riduce l'aggressività, stimola tutti i sensi e sostiene l'evoluzione cerebrale. Per questo durante i primi anni di vita ogni singola esperienza assume una particolare importanza.

Date al vostro bambino la possibilità di muoversi, di affrontare delle sfide e di sperimentare nuovi movimenti (ad esempio camminare in equilibrio su un tronco d'albero oppure lanciare sassolini in una pozzanghera). Seguitelo con attenzione, promuovete un comportamento leale, attivo e sicuro e partecipate anche voi all'esercizio fisico.

Uscite all'aria aperta il più spesso possibile, a prescindere dalle condizioni meteorologiche e dalla stagione. Sfruttate le offerte delle associazioni, parchi giochi e campi sportivi, bosco e giardino. Offrite a vostro figlio la possibilità di giocare con i propri coetanei.



**Qual è la giusta dose di attività fisica?**

Per favorire la salute si consiglia a bambini e ragazzi in età scolare almeno un'ora di attività fisica di media-alta intensità in aggiunta alle loro attività quotidiane.

Un bambino che svolge un'attività fisica di media intensità ha un po' di fiatone, come ad esempio quando va in bicicletta o coi pattini a rotelle e gioca a diretto contatto con la natura o nel parco giochi.

Un bambino che effettua un'attività fisica molto intensa suda e presenta una respirazione accelerata, come succede ad esempio se corre, gioca a palla con gli amici o fa hip hop.



Grafico: Hepa

## Creare equilibrio

**Il consiglio è di evitare il più possibile attività prolungate sedentarie, intervallando le fasi di inattività con pause di movimento attivo almeno ogni due ore.**

La capacità di concentrarsi su un determinato compito stando fermi e seduti va sviluppata nel corso del tempo. Allo stesso tempo, attività sedentarie prolungate possono rappresentare un rischio per la salute, soprattutto se associate al consumo di alimenti ad elevato apporto calorico (ad esempio quando si mangiano snack davanti al televisore).

**Utilizzare attivamente il tempo**

Come posso integrare l'attività fisica nella vita familiare, nel tempo libero e negli impegni di tutti i giorni?

**Ad esempio**

- > accompagnando i miei figli all'asilo, a scuola, al club sportivo o alla lezione di musica a piedi o in bicicletta;
- > regalando ai miei figli giochi che li incoraggino alla pratica dell'attività fisica: una corda per saltare o un pallone da calcio;
- > associando il movimento alle attività del tempo libero (ad es. andando allo zoo in bicicletta, fermandomi al parco giochi dopo essere stati al cinema);
- > lavorando di tanto in tanto in piedi o facendo delle pause per muovermi un po' (ad es. esco cinque minuti a prendere un po' di aria fresca, faccio qualche esercizio per la schiena).

**Se i media suscitano un notevole interesse**

Come evito i «killer del movimento»?

**Ad esempio**

- > definendo chiaramente il consumo mediatico (contenuto e durata) e fissando dei periodi «senza media»;
- > non piazzando televisione e computer nella camera dei bambini;
- > evitando di utilizzare i media come strumenti per far stare tranquilli i bambini;
- > lasciando spenta la televisione durante i pasti;
- > optando a mia volta per un consumo mediatico moderato.

# Mangiare e bere

**Una cucina semplice ma comunque saporita, varia, economica e adatta a tutti i giorni: così dovrebbe essere l'alimentazione sana dei bambini. Mangiare e bere in modo bilanciato significa utilizzare tutti i tipi di alimenti e trovare così un buon equilibrio tra cibi freschi e cibi lavorati.**

## Un piacere per tutti i sensi

I bambini non giudicano gli alimenti in base ai loro benefici per la salute, li vogliono percepire con tutti i sensi: aspetto, gusto, struttura, temperatura, suono e profumo sono cose alle quali attribuiscono grande importanza!

Nella vostra veste di genitori svolgete fin dall'inizio un ruolo chiave e determinante nel processo che porta alla nascita di preferenze e rifiuti alimentari. La loro origine, infatti, risale ad esperienze ben definite: detestiamo i broccoli perché da bambini ci hanno costretto a mangiarli; amiamo invece gli spinaci perché ce li cucinava sempre la nonna. Le preferenze per determinati cibi ci accompagnano per tutta la vita. Per questo bisogna prestare particolare attenzione al contesto in cui si consuma un determinato alimento, ad esempio stando a tavola con tutta la famiglia secondo le regole e i rituali che la contraddistinguono.

## Preparare insieme

Fare la spesa, cucinare e mangiare con gusto dovrebbero essere attività svolte insieme. In cucina vengono sollecitati tutti i sensi. Fatevi aiutare dai vostri figli a preparare i pasti, in questo modo i bambini imparano a conoscere i vari alimenti e possono vivere preziose esperienze sensoriali e motorie.

## Prestare attenzione alla sensazione di fame

Avete veramente fame? Mangiate per appetito, abitudine, stress, frustrazione o noia? Volete premiarvi? Stimoli interni ed esterni (ad es. dispiaceri o un profumo allettante) possono alterare la percezione della sensazione di fame e sazietà e indurci così a mangiare troppo o troppo poco. Provate a fare attenzione ed a rispettare la vostra naturale sensazione di fame e sazietà e quella dei vostri figli.



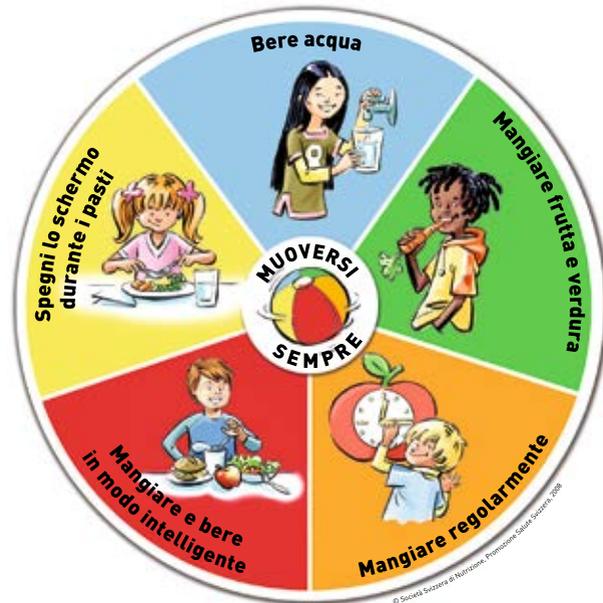
**Raccomandazioni per i bambini**

Grafico: Società Svizzera di Nutrizione, SSN, Promozione Salute Svizzera, 2008

> **Bere acqua**

Bere è importante! Preferite l'acqua alle bevande zuccherate o a quelle light o zero con dolcificanti artificiali. Come alternativa si può ricorrere a tè alla frutta o alle erbe.

> **Mangiare frutta e verdura**

Scoprite quanto è vario l'assortimento di frutta e verdura. Portate la stagionalità in cucina ed entusiasmate i vostri bambini con vari sapori. Frutta e verdura sono ricche di sostanze salutari. Valorizzano qualsiasi pasto e sono l'ideale per uno spuntino.

> **Mangiare regolarmente**

Una colazione bilanciata è il modo migliore per prepararsi alla giornata. Muesli, pane integrale, frutta e verdura, prodotti caseari come formaggio, yogurt o latte danno al vostro bambino lo slancio di cui ha bisogno. È importante rispettare un ritmo regolare: pasti principali fissi alternati da pochi spuntini salutari saziano vostro figlio e lo rendono più efficiente rispetto a quando mangiucchia di continuo.

> **Scegliere con intelligenza**

Molti cibi e bevande stimolano l'interesse dei vostri figli con la proposta di sapori semplici ma accattivanti o anche perché vengono ostentatamente presentati dalla pubblicità. Provate a offrire ogni giorno ai vostri bambini una ricca scelta di alimenti sani come frutta, verdura, pane integrale e pro-

dotti caseari, nonché uova, pesce e carne ad intervalli regolari. Date particolare importanza alla varietà in modo da fornire al corpo sufficienti sostanze nutritive. Anche alimenti grassi o zuccherati possono senz'altro far parte di un'alimentazione equilibrata, ammesso che vengano consumati sporadicamente e in piccole quantità.

> **Spegnere lo schermo**

Tutte le persone che guardano la televisione sono distratte e non fanno attenzione alla propria sensazione di sazietà e, di conseguenza, mangiano troppo. Non lasciate che i vostri figli mangino davanti al televisore o al computer. Dedicate invece loro del tempo per mangiare insieme qualcosa di sano. Assaporare con gusto i cibi e chiacchierare sono aspetti di particolare importanza quando si mangia.

**Buoni motivi a favore della Fonte San Rubinetto**

- > **L'acqua è pulita.**  
L'acqua del rubinetto è igienicamente ineccepibile e può essere bevuta nel corso della giornata.
- > **L'acqua è sempre disponibile.**  
L'acqua si può trovare ovunque. È il migliore dissetante, a qualsiasi età.
- > **L'acqua è sana.**  
L'acqua, imbottigliata o del rubinetto, non contiene zucchero e copre in modo ottimale il fabbisogno di liquidi del corpo.

**In che modo i genitori possono promuovere il consumo dell'acqua**

- > Mettete l'acqua in tavola ad ogni pasto.
- > Durante il giorno mettete l'acqua a disposizione dei bambini.
- > Quando i vostri bambini giocano o fanno sport fuori casa, date loro dell'acqua da portare con sé.
- > Date il buon esempio e bevete acqua a sufficienza.

**Attenzione alle bevande zuccherate, light e zero**

Tè freddo, bibite gassate, sciroppi, succhi di frutta, bevande energetiche o bevande al latte zuccherate dovrebbero essere consumate con moderazione. Zucchero e acidi possono causare carie. Un consumo eccessivo di bevande zuccherate può portare al sovrappeso e avere come conseguenza la restrizione dei vasi sanguigni, con rischio di infarto e ictus.

**Ulteriori informazioni:**  
[www.fontesanrubinetto.ch](http://www.fontesanrubinetto.ch)



## «5 al giorno»!

Provate la varietà di frutta e verdura e cercate di scegliere prodotti stagionali regionali, all'insegna della sostenibilità.

MELE	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Boskoop												
Elstar												
Gala												
Golden Delicious												
Gravensteiner												
Idared												
Jazz™												
Jonagold												
Maigold												
Pink Lady®												

PERE	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Buona Luisa												
Conférence												
Trévoux												
Williams												

BACCHE	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Fragole												
Lamponi												
More												
Ribes rossi												
Uva spina												

ALTRA FRUTTA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Albicocche												
Ciliegie												
Nettarine												
Pesche												
Susine												

VERDURA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Asparago (verde, bianco)												
Barbabietola rossa												
Broccoli												
Cappuccina												
Carota												
Cavoletto di Bruxelles												
Cavolfiore												
Cavolo												
Cavolo cinese												
Cavolo rapa												
Cetriolo												
Cicoria belga												
Cicoria pan di zucchero												
Cipolla												
Costa di sedano/Bietola												
Fagioli												
Finocchio												
Indivia (riccia e scarola)												
Insalata iceberg												
Melanzana												
Rabarbaro												
Ravanello												
Piselli												
Pomodoro												
Porro												
Sedano rapa												
Spinaci												
Valerianella												
Zucca												
Zucchini												

## Pause e attenzione

**Per favorire il benessere quotidiano è necessario inserire nella giornata momenti di recupero regolari. Fate in modo che voi e i vostri figli dormiate a sufficienza e abbiate momenti di relax nel rispetto delle esigenze individuali.**

### **Benessere**

Mettetevi comodi, rilassatevi insieme, bevete una tisana, sfogliate un libro illustrato, leggete una favola ai vostri bambini, disegnate insieme qualcosa, ascoltate musica o un racconto audio.

Lasciate ai bambini sufficienti possibilità e momenti di ritiro, in modo che possano stare anche da soli.

Le buone abitudini di riposo sono particolarmente importanti per la salute e lo sviluppo dei vostri figli. I bambini in età prescolare hanno esigenze di sonno diverse (idealmente circa 10-12 ore). Rispettate i rituali prima di andare a letto, come raccontare storie della buonanotte o cantare una ninnananna.

### **Avere consapevolezza dei segnali del corpo**

Le capacità emotive e sociali hanno la stessa importanza di quelle intellettive ai fini del successo scolastico dei vostri figli. Chi ha maggiore consapevolezza di sé, dispone di una maggiore elasticità emotiva e mentale, può concentrarsi meglio, si esprime meglio oralmente, impara con più facilità e percepisce meglio ciò che lo circonda. Un'attività fisica varia, ludica e allettante associata a momenti di riposo e relax consente di percepire meglio e in modo differenziato le sensazioni del proprio corpo.

Aiutate con consapevolezza il vostro bambino a prendere atto dei segnali lanciati dal proprio corpo e a parlarne. Motivato a sentire la sensazione di fame e di sazietà, la voglia o l'assenza di voglia e ad imparare a gestirle.





# Consigli per uno spuntino intelligente

## Una merenda sana

- ✓ contiene sempre acqua o una tisana alle erbe o alla frutta non zuccherata
- ✓ è composta da un frutto e/o una verdura
- ✓ è variopinta e priva di zuccheri
- ✓ a seconda dell'attività fisica svolta, delle necessità e della fame, può essere completata con un prodotto a base di cereali e/o latte e da noci

## Uno spuntino intelligente

- ✓ non è un pasto e completa i pasti principali
- ✓ va consumato unicamente quando si ha veramente fame
- ✓ carica le pile, soprattutto quando ci si muove tanto durante gli intervalli
- ✓ rafforza la capacità di concentrazione a scuola
- ✓ predilige prodotti di stagione regionali
- ✓ il pratico contenitore per snack mantiene freschi spuntini e merende ed evita di sprecare inutilmente materiale d'imballaggio

## Combinazione e varietà per il massimo gusto

- ✓ Gli alimenti sulla prima pagina possono essere combinati a piacere. Per esempio:



## Non regolarmente, ma per variare

- ✓ frutti esotici come banane, mango, ananas, papaya (al momento dell'acquisto di frutti esotici, preferite in primo luogo le offerte bio e fair trade)
- ✓ frutta secca
- ✓ carne e prodotti a base di carne (preferibilmente nelle varianti povere di grassi)
- ✓ succhi di frutta diluiti in acqua

## Non sono raccomandabili

- > barrette di cioccolato, latte e cereali
- > croissant
- > cereali per la colazione zuccherati
- > biscotti
- > bibite zuccherate come tè freddo, sciroppo, coca, bevande energetiche ecc. nonché bevande light/zero dolcificate artificialmente
- > bevande aromatizzate a base di latte
- > prodotti grassi o molto salati come salatini, patatine, noci salate

## Idee per spuntini e merende sani

