

# PER UNA CRESCITA SANA

## INFORMAZIONI UTILI PER GENITORI E BAMBINI

### OKkio alla salute per i genitori

#### Per una crescita sana

Una **alimentazione equilibrata** e bilanciata nell'arco della giornata mantiene la **mente attiva e il giusto peso**

#### La colazione è un pasto importante

È il primo pasto della giornata, sarebbe ideale **una tazza di latte, con biscotti o cereali, oppure yogurt e frutta fresca**

#### Una merenda leggera

A metà mattina è sufficiente **consumare uno yogurt o un frutto o una spremuta di frutta**

#### Almeno 1 ora al giorno di gioco e di attività fisica

È importante che i bambini facciano **attività fisica ogni giorno**, vanno bene tutte le **attività motorie** e il **gioco in movimento**

#### Non più di 2 ore al giorno di TV e videogiochi

**I bambini fino a 2 anni non devono guardare la TV.** Per i bambini più grandi TV e videogiochi sono un divertimento, ma **per non più di 2 ore al giorno. La TV nella camera da letto dei bambini va evitata!**

#### Conoscere lo stato nutrizionale del proprio bambino

Risponda alla chiamata del suo **Pediatra per effettuare i bilanci di salute periodici**

### OKkio alla salute per la famiglia

#### Cosa fare per una crescita sana di vostro figlio?

- 👋 Fare una buona colazione tutti insieme
- 👋 Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto
- 👋 Proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti anche a merenda
- 👋 Preferire l'acqua come bevanda e ridurre il consumo di bibite zuccherate e/o gasate e/o colorate
- 👋 Fare in modo che vostro figlio svolga almeno 1 ora al giorno di gioco di movimento e di attività fisica
- 👋 Evitare che vostro figlio utilizzi la televisione o i videogiochi per più di 2 ore in un giorno
- 👋 Fare in modo che dorma almeno 10 ore a notte
- 👋 Andare regolarmente dal Pediatra per i bilanci di salute