

KIDZ-BOX.

Il piacere di muoversi e l'alimentazione: 25 giochi e suggerimenti.

INFORMAZIONI PER I GENITORI



Cari genitori,

i bambini si muovono volentieri, fa parte della loro natura. Per loro muoversi rappresenta una necessità. Giocare, sfogarsi, imparare e crescere sono strettamente collegati. Per poterlo fare devono avere un apporto energetico adeguato. Grazie ad un'attività fisica sufficiente nonché ad un'alimentazione equilibrata vostro figlio o vostra figlia avrà la forma necessaria per affrontare la scuola dell'infanzia, la scuola e il tempo libero. Il sussidio didattico «Kidz-Box» contiene numerose idee e proposte divertenti che potranno esservi d'aiuto. Infatti, solo chi prova piacere nel muoversi e mangia in modo equilibrato sin da bambino continuerà a farlo anche in futuro.

I genitori come modello

Oltre alla scuola dell'infanzia, alla scuola e alle varie associazioni spetta soprattutto ai genitori assumersi la responsabilità maggiore. Essendo le principali persone di riferimento dovete quindi dare il buon esempio in fatto di alimentazione e attività fisica. È infatti risaputo che le esperienze che i figli vivono assieme ai genitori incidono sulle loro abitudini future.



Il fatto di svolgere delle attività insieme, di mangiare e bere sano

- aumenta la qualità di vita dei bambini,
- rende il loro corpo forte e resistente,
- aiuta a mantenere un peso sano,
- favorisce la salute cardiocircolatoria,
- rafforza i muscoli e protegge il corpo,
- rinforza le ossa (evita l'osteoporosi in età avanzata),
- stimola l'attività mentale,
- contribuisce a ridurre e a combattere paure e depressioni.



Uno stile di vita attivo presuppone anche sufficiente tempo libero e riposo. Quindi...

- Spegnete la TV e il computer.
- Chi sta seduto davanti al televisore o si diletta con i videogiochi non si muove. L'effetto negativo di questo comportamento poco sano viene duplicato se inoltre si spizzica o si mangia, in quanto, nei momenti in cui non rivolgiamo la nostra attenzione al cibo, siamo facilmente portati a trangugiare più del necessario.
- Una permanenza eccessiva o troppo frequente davanti al televisore nonché il fatto di guardare trasmissioni non adatte all'età possono scatenare aggressività. È quindi opportuno che i genitori limitino adeguatamente il tempo che i figli trascorrono davanti alla TV o al computer. I bambini in età prescolare non dovrebbero stare davanti allo schermo per più di un'ora al giorno.

Dormire per essere in forma

Anche la mancanza di sonno può portare al sovrappeso. Infatti, un corpo sano e attivo ha bisogno di dormire a sufficienza. Durante la notte il corpo recupera le energie spese durante la giornata. Dormire a sufficienza è quindi molto importante per la salute. Non tutti i bambini necessitano della stessa quantità di sonno. Dovrebbero tuttavia dormire abbastanza da sentirsi in forma per tutta la giornata.

Possibili segnali di mancanza di sonno: il bambino è spesso stanco, svogliato, di cattivo umore e/o distratto.



La carenza di movimento, un'alimentazione sbagliata, un consumo mediatico frequente e/o la mancanza di sonno hanno delle conseguenze

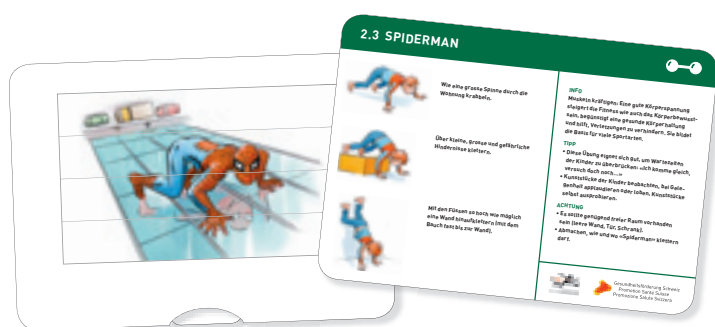
Oggi purtroppo i bambini hanno sempre meno occasioni per sfogarsi. La tecnicizzazione e il traffico hanno spostato il gioco e il movimento dall'aperto al coperto. In casa o nell'appartamento, però, le possibilità di movimento sono spesso limitate. Le attività passive, che si svolgono stando seduti, hanno il sopravvento in quanto non richiedono molto spazio e non provocano rumore. Anche mangiar sano diventa sempre più difficile nella routine quotidiana. Spesso manca il tempo e la pubblicità incantatrice induce i bambini a preferire gli spuntini rapidi e ricchi di grassi nonché le bevande zuccherate. Uno stile di vita passivo abbinato a cattive abitudini alimentari comporta delle conseguenze già in età infantile:

- Sovrappeso
- Maggior rischio di malattie cardiocircolatorie (ad esempio pressione alta)
- Maggior rischio di diabete
- Mal di schiena e portamento scorretto
- Goffaggine e mancanza di forza anche nelle situazioni quotidiane (ad esempio nel traffico)
- Minor ossificazione, ciò che può accrescere il rischio di osteoporosi in futuro
- Problemi di concentrazione e possibile peggioramento del rendimento scolastico



Kidz-Box

I vostri figli portano a casa delle schede colorate con esercizi divertenti e messaggi importanti per tutta la famiglia. Alla scuola dell'infanzia hanno trattato le schede in modo ludico. È importante che appoggiate vostro figlio o vostra figlia nella scelta delle sue attività fisiche e che l'aiutate a distinguere gli alimenti e le bevande. A questo proposito trovate delle informazioni importanti sul retro delle schede.



Incoraggiate i vostri figli

- Date molta importanza agli esercizi, ne va della salute di vostro figlio o di vostra figlia.
- Collocate la scheda attuale in un luogo ben visibile (ad esempio applicandola con la calamita sulla porta del frigorifero).
- Chiedete a vostro figlio o a vostra figlia di mostrarvi il gioco di movimento.
- Partecipate agli esercizi. Il movimento e l'alimentazione sana sono molto più divertenti se partecipa tutta la famiglia.

Materiale necessario per le schede di movimento

Solo poche schede necessitano di materiale speciale e la maggior parte delle attività proposte possono essere svolte anche nell'appartamento. Tuttavia sarebbe bello se i vostri figli avessero a disposizione il seguente materiale:

- Una palla da far rimbalzare, afferrare e lanciare (va bene anche un softball)
- Una pallina (ad esempio una pallina da tennis)
- Una corda per saltare
- Alcuni palloncini

Ma se ...

Mio figlio o mia figlia si muove già abbastanza. Molto bene, continuate così. E se l'attività si svolge all'aperto meglio ancora. Un bambino in età prescolare dovrebbe muoversi per varie ore al giorno.

Ci sono molti cibi che mio figlio o mia figlia non vuole mangiare. I bambini non sono ancora consapevoli di ciò che è importante per la loro salute. Quindi spetta a voi indirizzare i vostri figli. Accettano rapidamente gli alimenti a cui non sono abituati se questi vengono portati in tavola quotidianamente e spontaneamente, se è normale che tutti ne provano un pochino e se i genitori danno il buon esempio.

I miei figli preferiscono giocare all'aperto. È bello che vostro figlio o vostra figlia abbia la possibilità di giocare all'aperto. In questo caso, le schede possono offrire lo spunto per qualche nuova attività divertente. Oppure potete utilizzarle nelle giornate di pioggia.

Mio figlio o mia figlia non si diverte con gli esercizi. Alla scuola dell'infanzia i vostri figli si sono certamente divertiti con i loro amici. A casa è un po' più difficile trovare spontaneamente la motivazione necessaria. Talvolta sono sufficienti un atteggiamento positivo dei genitori e una piccola spinta per risvegliare il piacere. Se voi non avete tempo, vostro figlio o vostra figlia può fare gli esercizi con i fratelli o con gli amici.

Gli esercizi non ci piacciono. Possono esserci delle divergenze riguardo alle aspettative, ai punti di vista o ai desideri. Comunque, tutti gli esercizi possono essere adattati o sviluppati. Le schede possono servire come idea di base. Ciò che conta è che i vostri figli scoprano o mantengano il piacere di svolgere un'attività fisica.

Noi genitori non abbiamo tempo per queste cose. Le schede possono senz'altro procurare molto piacere pure con i nonni o con gli amici, ma anche con la famiglia diurna o al nido.

