



Consumare troppe bevande zuccherate può avere conseguenze dannose per la salute di tuo figlio: carie dentale, sovrappeso, scarso consumo di latte con rischio di carenza di calcio, problemi digestivi come diarrea, meteorismo, dolori addominali.

Consigli utili per evitare il consumo di bevande zuccherate

- ❑ Non tenere in casa bevande zuccherate
- ❑ Porta solo acqua a tavola durante i pasti principali
- ❑ Ogni volta che tuo figlio ha sete offri dell'acqua
- ❑ Non considerare i succhi di frutta un sostituto della frutta fresca
- ❑ Se vuoi offrire una bevanda a base di frutta preferisci una spremuta o un centrifugato di frutta o mix frutta-ortaggi fatti in casa senza aggiunta di zuccheri o eventualmente succhi di frutta contenenti 100% frutta e zero zuccheri aggiunti

Per informazioni

U.O. Pediatria e Consultorio Familiare

Tel. 0547 394295

A cura di

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE

U.O. PEDIATRIA E CONSULTORIO FAMILIARE

DIPARTIMENTO SANITA' PUBBLICA

U.O. EPIDEMIOLOGIA E COMUNICAZIONE

**MESSAGGI IN CODICE
PER CRESCERE IN SALUTE**



Progetto promosso da



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

In collaborazione con





5

Frutta e verdure fresche sono ricche di sostanze salutari come vitamine, antiossidanti, minerali e fibre. Le verdure contengono poche calorie.

*Consigli utili per consumare **5** porzioni di frutta e verdure al giorno*

- ❑ Consumate sempre a pranzo e a cena una porzione di frutta fresca e una di verdure e preferite spuntini a base di frutta fresca
- ❑ Non sostituire la frutta fresca con succhi di frutta
- ❑ In casa tieni bene in vista e a portata di mano frutta fresca e verdure
- ❑ Dai il buon esempio consumando insieme a tuo figlio frutta e verdure
- ❑ Coinvolgi il tuo bambino nella preparazione di piatti a base di frutta e verdure
- ❑ Quando fai la spesa mostra a tuo figlio quali sono gli alimenti salutari da mettere nel carrello
- ❑ Riproponigli più volte nel tempo, senza imposizioni, frutta e verdure per favorirne l'accettazione



2

Il gioco libero all'aperto favorisce lo sviluppo motorio, mentale e sociale di tuo figlio; aumenta la sicurezza in se stesso; aiuta a mantenere un peso regolare.

*Consigli utili per aiutare tuo figlio a essere più attivo e a svolgere almeno **2** ore al giorno di gioco libero preferibilmente all'aperto*

- ❑ Non usare il passeggino dopo i 3 anni ma fai lunghe passeggiate insieme a tuo figlio
- ❑ Sfrutta ogni occasione per fare movimento insieme a tuo figlio, preferisci le scale all'ascensore, gioca insieme al parco
- ❑ Accompagna tuo figlio a scuola a piedi tutte le volte che puoi
- ❑ Dai il buon esempio: pratica con costanza la tua attività fisica preferita, tuo figlio imparerà da te!
- ❑ Digli apertamente che è bravo ogni volta che ti mostra le sue nuove abilità motorie e fatti vedere interessato alle attività che svolge
- ❑ Organizza spesso attività all'aperto con amici e coetanei di tuo figlio anche nelle stagioni fredde, con abbigliamento idoneo
- ❑ Quando gli fai un regalo preferisci giocattoli che richiedono movimento (pallone, bici o triciclo, macchinine a pedali...)



1

Passare molto tempo davanti a TV/DVD/Videogiochi può provocare effetti dannosi come disturbi dell'umore, disturbi del sonno, aggressività, difficoltà nello sviluppo del pensiero autonomo, obesità.

*Consigli utili per limitare a **1** ora al giorno TV/DVD/Videogiochi*

- ❑ Non tenere la TV nella stanza dove dorme tuo figlio
- ❑ Tieni la TV spenta durante i pasti
- ❑ Proponi attività alternative alla TV come giochi da fare insieme, ascolto della musica, lettura e illustrazione di libri adatti all'età
- ❑ Informati sui programmi televisivi più adatti da far vedere a tuo figlio
- ❑ Cerca di vedere insieme al tuo bambino i programmi televisivi selezionati
- ❑ Non farti condizionare da tuo figlio nell'acquisto di prodotti alimentari non salutari comunemente pubblicizzati in TV, insegnandogli che certi alimenti si possono consumare soltanto in alcune occasioni