

## DECALOGO PER UNO STILE DI VITA PIU' SALUTARE PER BAMBINI E FAMIGLIE.

Il primo passo verso il benessere e la salute è contrastare la sedentarietà e promuovere l'attività motoria. Uno stile di vita attivo associato ad una alimentazione varia ed equilibrata rappresenta la strategia migliore e corretta, sono il modo migliore per mantenersi in forma e in buona salute. Uno stile di vita sano, inoltre, aiuta adulti e ragazzi ad affrontare nel modo migliore gli impegni della giornata: migliora le capacità di apprendimento e l'adattabilità dei ragazzi agli impegni quotidiani, favorisce un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumenta la capacità di socializzazione.

Ecco 10 semplici regole di vita sana per i bambini e le loro famiglie:

1. Diamo importanza ai diversi pasti della giornata. A partire dall'età prescolare, la razione di energia va suddivisa in **5 pasti al giorno** secondo il seguente schema: colazione (15%), spuntino a metà mattina (5%), pranzo equilibrato (40%), merenda nel pomeriggio (10%) e cena (30%) .
2. Alziamoci con il piede giusto: prendiamo il tempo per fare una **colazione varia e completa** a base di cereali o prodotti da forno, latte o yogurt e frutta che fornisca almeno il 15% dell'apporto calorico giornaliero adeguato all'età e allo stile di vita.
3. **Camminiamo e muoviamoci per almeno 30 minuti al giorno.** A seconda delle età e delle opportunità possono essere considerati attività fisica anche il gioco o semplici esercizi come ad esempio salire le scale e spostarsi a piedi o in bicicletta. Anche le attività classicamente svolte per i lavori di casa fanno bruciare calorie, così come il ballo.
4. Attiviamoci insieme: se svolto in compagnia, il **movimento diventa fattore di socializzazione, divertimento, svago.** Il piacere è per tutti ma specialmente per i bambini, una componente rilevante della motivazione alla pratica motoria
5. Assecondiamo sempre il senso di sete e anzi tentiamo di anticiparlo, bevendo a sufficienza. **Beviamo molta acqua** frequentemente e in piccole quantità.
6. **Privilegiamo le attività non sedentarie.** Prima di accendere il televisore o il computer per i nostri figli, consideriamo la possibilità di trascorrere quel tempo svolgendo attività fisica insieme a loro facendo una gita fuori porta, una passeggiata all'aria aperta e dedicando del tempo al "piccolo schermo" in un momento successivo. Possiamo migliorare così la qualità del tempo passato in famiglia.
7. **Variamo la scelta de i cibi a pranzo e a cena:** la varietà è uno dei modi migliori per garantire il giusto apporto nutrizionale. Inoltre anche un cibo apprezzato, se riproposto a breve distanza può risultare poco gradito. Proponiamo frutta e verdura presentate in modi diversi e più volte al giorno ai nostri figli.
8. **Teniamo spenta la televisione durante i pasti:** il cibo è anche cultura e socialità. Lo scambio che avviene a tavola fra i componenti della famiglia è uno dei momenti più importanti di condivisione di una giornata.
9. **Poniamo attenzione alla merenda:** preoccupiamoci della qualità degli ingredienti oltre che della composizione della merenda e leggiamo sempre l'etichetta nutrizionale. Bilanciamo la merenda con gli altri pasti della giornata: facciamo una merenda adeguata, che completi un'alimentazione varia e equilibrata, nell'ambito di uno stile di vita attivo.
10. **Diamo il buon esempio:** uno dei principali modi in cui il bambino impara è l'imitazione di altri comportamenti. E' necessario quindi che anche gli adulti imparino ad attuare stili di vita sani e che i genitori e la scuola con gli insegnanti collaborino all'educazione alimentare e motoria dei bambini.

Pronti, partenza, via! è realizzato in partnership con