

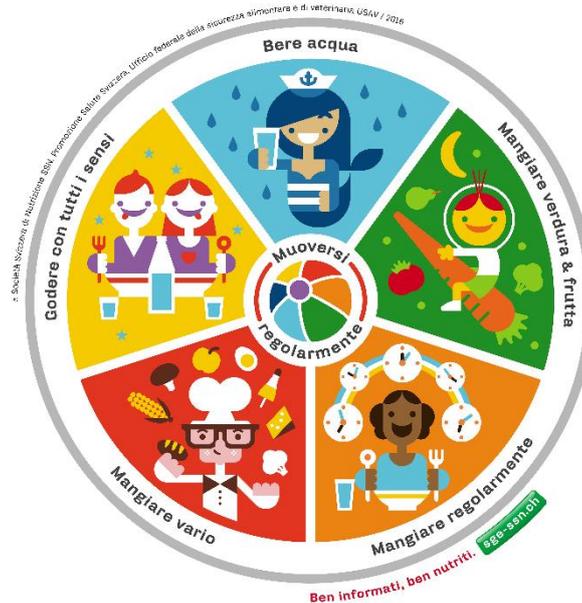
Cari genitori,

la promozione della salute inizia fin dalla tenera età. Nell'infanzia si gettano le basi per uno stile di vita sano da consolidare negli anni a venire. I bambini apprendono anche norme e valori ambientali in materia di alimentazione e salute, che modellano il loro consumo di cibi e bevande e il loro stile di vita in età adulta. Di conseguenza, se si vuole dare un contributo alla propria salute, conviene esercitarsi fin da subito!

Anche per noi è molto importante che i bambini dell'asilo seguano un'alimentazione equilibrata e adatta alla loro età. Oltre all'aria che respirano, infatti, i bambini (come gli adulti, del resto) hanno bisogno di un'ampia varietà di sostanze nutritive per essere sani e produttivi, per crescere e per svilupparsi in modo ottimale.

Desideriamo quindi introdurre i bambini tra i 4 e i 6 anni al tema del mangiare e del bere attraverso il gioco.

La Società Svizzera di Nutrizione SSN ha sviluppato un percorso nutrizionale apposito per gli asili. Questo percorso si basa sul disco alimentare svizzero, che riassume i sei punti cardine delle abitudini alimentari sane e dell'attività fisica per i bambini (si veda l'illustrazione). Il disco alimentare svizzero e i suoi punti cardine sono disponibili sul sito www.sge-ssn.ch/disco-dell'alimentazione.



Nelle prossime settimane abbiamo intenzione di realizzare questo percorso nutrizionale nel nostro asilo. Affinché i bambini possano interiorizzare i punti cardine del disco alimentare svizzero, vi invitiamo a renderlo un argomento di conversazione anche a casa.

Cordiali saluti

L'asilo...