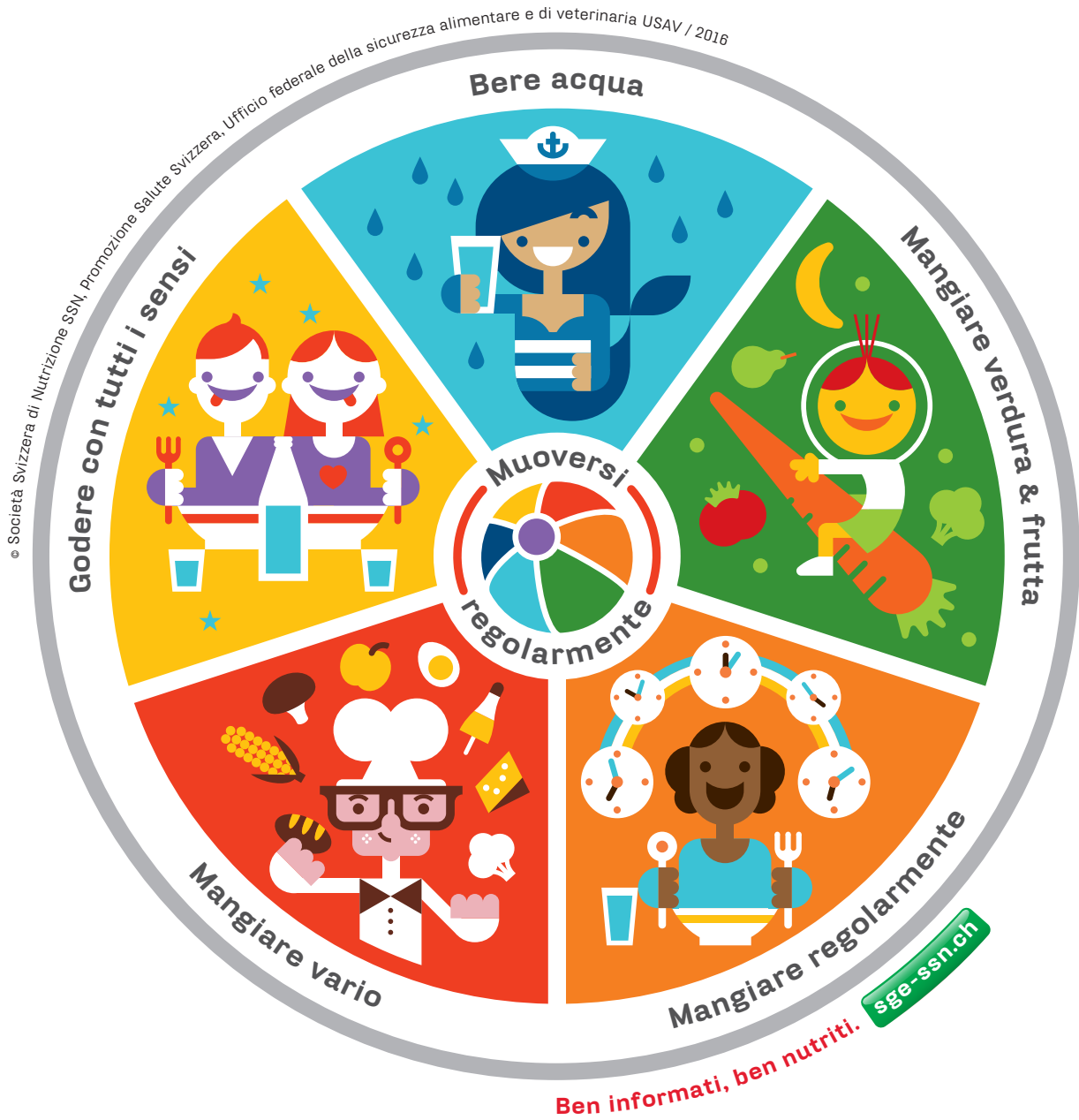




# Disco alimentare svizzero





## **Alimentazione equilibrata e movimento**

Il disco alimentare svizzero riassume i punti cardine di abitudini alimentari sane e attività fisica per i bambini fra i 4 e 12 anni.

Il disco contiene consigli utili su come mangiare e bere in modo equilibrato. Inoltre, anche l'atteggiamento di genitori e altre persone di riferimento come anche le abitudini a tavola, svolgono un ruolo importante. Un'atmosfera rilassata a tavola promuove il benessere e il piacere del cibo. Calma, buonumore e pazienza favoriscono un'atmosfera positiva durante i pasti, mentre critiche e pressioni rovinano l'appetito. Invitare i bambini ad assaggiare e dargli il buon esempio, consente loro di beneficiare di una varietà di esperienze legate al gusto e promuove una scelta varia di alimenti.

I bambini sono attivi per natura e amano mantenersi in movimento. Le attività quotidiane e lo sport, preferibilmente all'aria aperta, sono quindi molto importanti. Una quantità sufficiente di pause per riposare consente loro di trovare nuove energie.



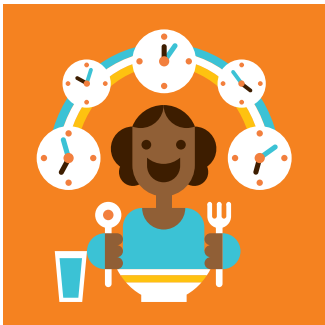
## Bere acqua

- L'acqua è la bevanda ideale per dissetarsi. Si consiglia di berne quattro o cinque bicchieri al giorno.
- L'acqua è priva di calorie, zuccheri e acidi dannosi per i denti.
- In Svizzera l'acqua del rubinetto è disponibile ovunque, costa poco ed è pulita.



## Mangiare verdura & frutta

- Consumare verdure e frutta di diversi colori, perché ciascun tipo di verdura o frutta contiene sostanze preziose.
- Verdura e frutta consentono di arricchire ogni piatto e sono gustosi per tutti i pasti principali e gli spuntini.
- Scegliete preferibilmente varietà di verdura e frutta locali e stagionali.



## Mangiare regolarmente

- Pasti distribuiti regolarmente durante la giornata aumentano l'efficienza e la concentrazione.
- Una colazione e/o uno spuntino mattutino equilibrati consentono di cominciare la giornata in modo ottimale.
- Spuntino mattutino e merenda completano i pasti principali e aiutano ad evitare di sgranocchiare di continuo.



## Mangiare vario

- Varietà e alternanza nella scelta degli alimenti e nella loro preparazione contribuiscono ad un buon apporto di sostanze nutritive.
- Gli adulti sono responsabili della scelta e della preparazione degli alimenti. I bambini decidono quanto mangiare. I bambini sanno stimare correttamente quando hanno fame e quando sono sazi. Gli adulti si possono fidare di questa abilità.
- Non esistono cibi sani o dannosi, è sempre una questione di quantità e frequenza di consumazione.



## Godere con tutti i sensi

- È bene riservare tempi adeguati ai pasti e mangiare insieme il più spesso possibile. In questo modo il piacere aumenta.
- La conversazione durante i pasti, senza essere distratti da smartphone, tablet, TV o giornali favorisce la gioia e il piacere a tavola.
- Mangiare è un'esperienza sensoriale: ciò che vediamo, odoriamo, gustiamo, tocchiamo e ascoltiamo può causare sia piacere che avversione. I bambini non sono sempre pronti ad accogliere nuovi alimenti. Pazienza e fiducia sono ben investite.