



Mangiare regolarmente

Nell'arco della giornata

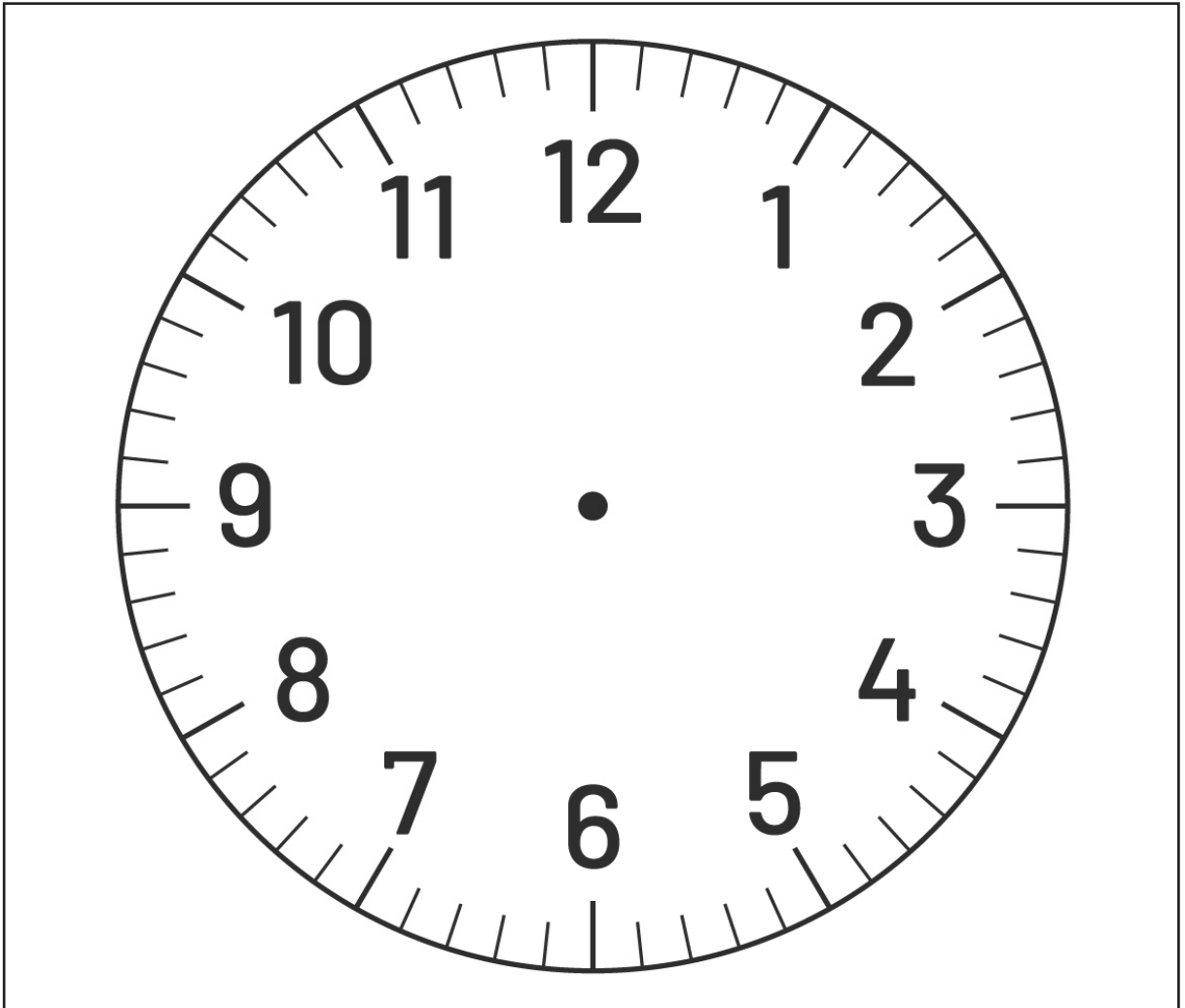
Pasti distribuiti regolarmente durante la giornata aumentano l'efficienza e la concentrazione. Discutere con i bambini su quando si consumano i vari alimenti e coinvolgerli nella pianificazione. Le immagini e l'orologio nelle pagine seguenti possono aiutare a visualizzare il piano giornaliero.

Istruzioni

1. Stampare l'orologio, le lancette e gli alimenti desiderati e ritagliarli.
2. Incollare l'orologio al centro di una scatola di cartone ondulato A3 o su una base di dimensioni adeguate realizzata in sughero o feltro spesso e fissare le lancette al centro dell'orologio con uno spillo, una puntina o uno spillo per bacheca.
3. Se lo si desidera, incollare dei punti colorati vicino agli orari dei pasti corrispondenti (es. accanto al 9 per lo spuntino mattutino).
4. Insieme ai bambini, posizionare gli alimenti sui corrispondenti orari dell'orologio. Se le immagini sono affisse con spilli, possono essere scambiate con facilità.

Consigli

- ▶ Se i singoli elementi sono stati plastificati, risultano più stabili.
- ▶ Integrare le immagini degli alimenti con immagini proprie, ad esempio tratte da riviste di cucina.



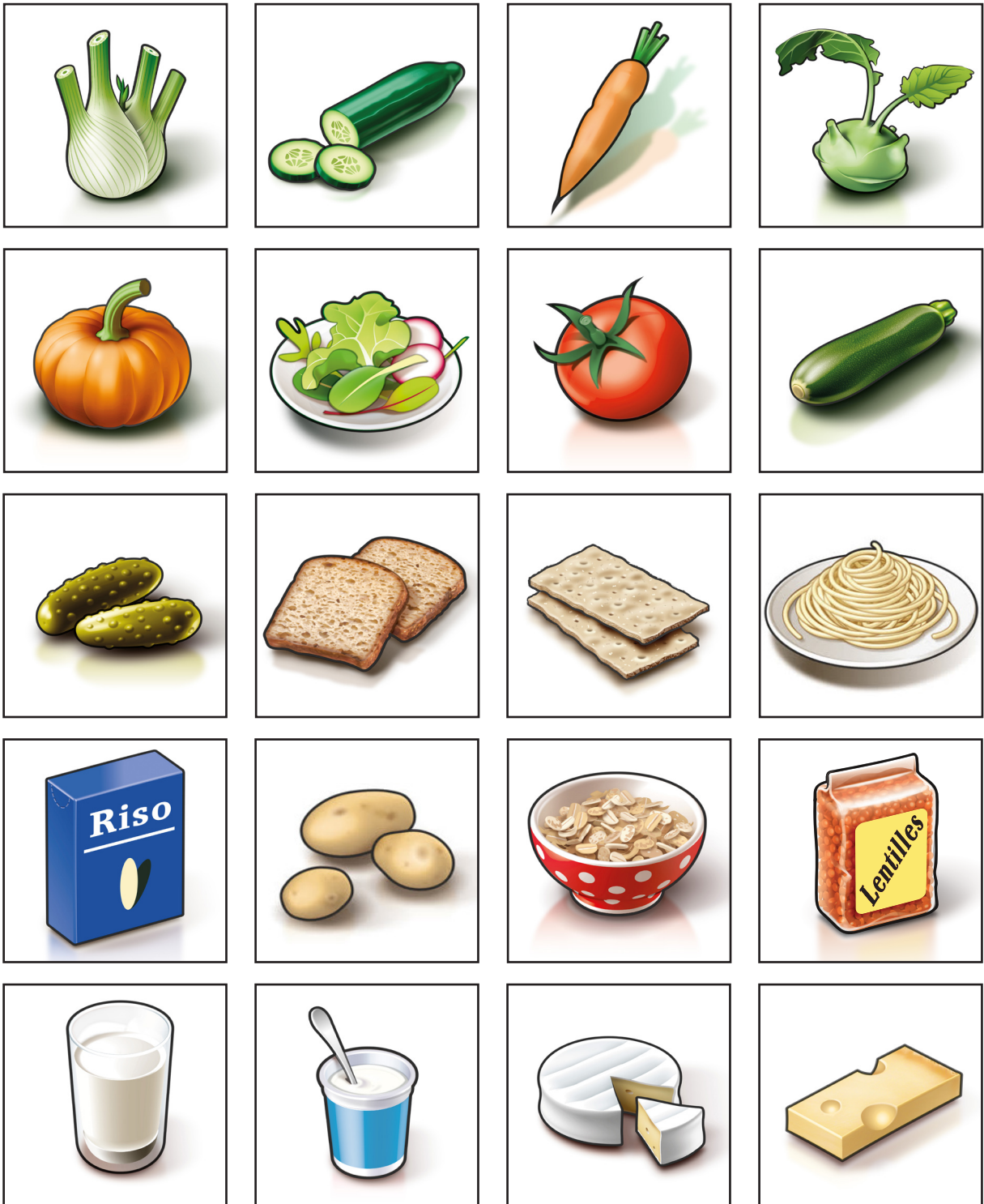


Immagini



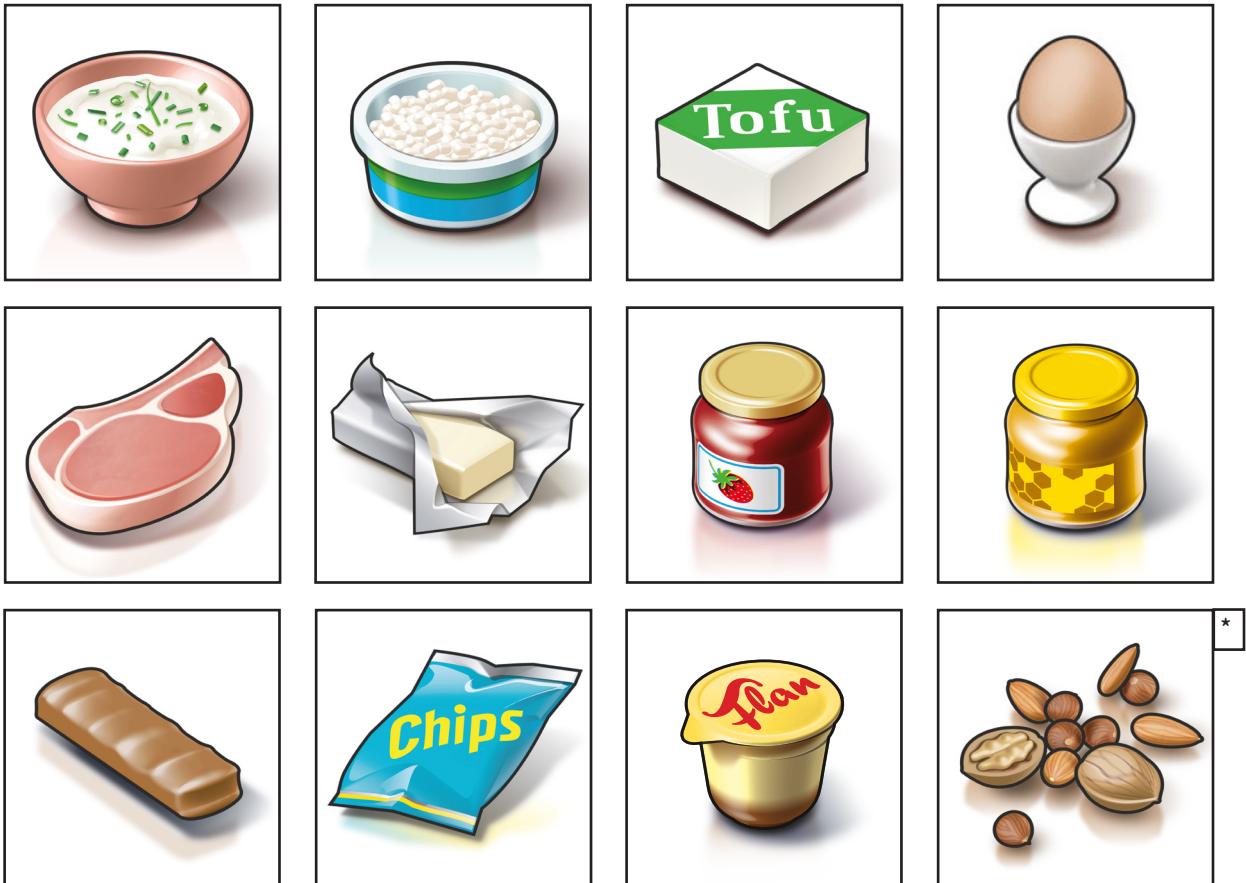


Immagini





Immagini



* Frutta secca intera solo dai 3 anni in su




Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test d'alimentazione**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

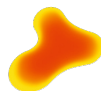


In collaborazione con:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

