

Siate attivi almeno un'ora al giorno

(Be Active for at Least One Hour a Day)

perché è importante essere attivi?

(Why is being active important?)

Essere attivi ci aiuta a restare sani. Aiuta i bambini a formare ossa e muscoli forti, a sentirsi bene e a mantenere un peso sano.

Si può fare attività un po' alla volta durante il giorno, in modo che sia una parte regolare nella routine del bambino. Può essere divertente trovare ogni giorno attività piacevoli per tutta la famiglia, in modo che tutti restino in forma e in buona salute.

Consigli per essere più attivi: (Tips to be more active:)

- Comprate giocattoli attivi ai bambini, come mazze, palle o hula hoop
- Fate scegliere loro attività gradite
- Siate dei modelli per i figli, siate attivi voi stessi ogni giorno
- Andate a piedi invece di usare l'auto
- Limitate i tempi davanti a uno schermo – non più di due ore al giorno



Idee per bambini attivi e sani: (Ideas for active, healthy kids)

In casa:

- Sugerite giochi attivi come il nascondino
- Fatevi ballare a suon di musica
- Fatevi aiutare dai figli nelle faccende di casa

All'aperto:

- Andate insieme a piedi fino a un parco vicino, a scuola o ai negozi
- Portate insieme a spasso il cane
- Fatevi aiutare dai figli in giardino

Giochi attivi in famiglia (Fun Family Activity)

Un'idea di attività per far decollare la famiglia verso una migliore salute.

Koabangan

Età: 5 – 12 anni

Numero di giocatori: 2 o più

Area di gioco: in casa o all'aperto

Obiettivo: Nascondere un oggetto, come una graffetta se in casa, o una palla da tennis se all'aperto.

Origini: E' basato su un gioco chiamato Koabangan, basato sulla ricerca di un oggetto, a cui giocavano i ragazzi Kokominni in Nord Queensland all'inizio del 1900.

Come si gioca:

- I giocatori siedono in terra in mezzo all'area di gioco con la testa in giù e le mani sul viso per non vedere.
- Uno dei giocatori nasconde un oggetto in una stanza o in un'area all'aperto.
- Se si gioca in casa, si può usare un oggetto piccolo come una graffetta. All'esterno invece si può usare un oggetto più grande come una palla da tennis.
- Quando tutti sono pronti, la persona che ha nascosto l'oggetto grida: "Via!". I giocatori scattano in piedi e cercano l'oggetto nascosto.
- Quando i giocatori si avvicinano all'oggetto, la persona che l'ha nascosto dice 'caldo' (vicino all'oggetto) o 'freddo' (lontano dall'oggetto).
- I giocatori hanno un tempo stabilito per trovare l'oggetto, ad esempio due minuti.
- Il giocatore che trova l'oggetto ha il prossimo turno. Se il tempo scade e nessuno trova l'oggetto, il 'nasconditore' ha un altro turno.

Australian Sports Commission (2008)
www.ausport.gov.au/isp



2 Limitate a due ore al giorno il tempo davanti a uno schermo

(Limit Screen Time to Two Hours a Day)

Cos'è il tempo davanti a uno schermo? (What is screen time?)

E' il tempo trascorso a guardare la televisione, usare il computer o cimentarsi nei videogiochi. Durante questo tempo i bambini non sono attivi ed è molto più probabile che mangino cibi poco sani, il che può causare aumento di peso e cattiva salute. E' importante limitare a non più di due ore al giorno il tempo che i bambini trascorrono davanti a uno schermo.

Idee di attività per tutta la famiglia: (Active ideas for the whole family)

- Andare a piedi ai negozi, al parco o a scuola
- Andare a nuotare o a giocare in piscina
- Andare a passeggio in un bosco
- Praticare giochi attivi come il calcio
- Far volare un aquilone
- Lavare la macchina



Consigli per ridurre il tempo davanti allo schermo: (Tips to reduce screen time:)

- Insegnate ai figli a programmare il tempo davanti a uno schermo, es. un'ora di TV e un'ora in internet
 - Usate un contaminuti per seguire il tempo davanti alla TV, o al computer o con i videogiochi
 - Spegnete la TV durante la cena
 - Riservate del tempo in casa a schermi spenti, in cui i bambini restino attivi, ad esempio finché è ancora giorno
 - Togliete la TV dalle loro stanze da letto
 - Siate un modello per loro
- siate attivi nella vita di tutti i giorni

Misurate i tempi davanti a uno schermo (Screen Time Chart)

Un'idea di attività per far decollare la famiglia verso una migliore salute.

Per limitare il tempo davanti a uno schermo a un massimo di due ore al giorno, è più facile seguire quanto tempo i bambini effettivamente trascorrono in queste attività. Questo include il tempo davanti alla TV, navigando in internet, giocando con il computer o con videogiochi (es. Nintendo, Xbox, Playstation), ascoltando musica con l'iPod, mandando messaggi text o parlando al telefono o al cellulare.

E' importante che i bambini trascorrono meno tempo in queste attività e più restando attivi. La tabella seguente può essere compilata da voi o dai figli per vedere quanto tempo passano in queste attività in una settimana. Può diventare una gara, a chi riesce a mantenere il suo totale sotto le due ore al giorno.

	TV	Computer	Video-giochi	iPod	Tele-fonino	Altro	Totale nel giorno
Lunedì							
Martedì							
Mercoledì							
Giovedì							
Venerdì							
Sabato							
Domenica							
Totale nella settimana							



3 Includete una colazione sana nei tre pasti principali al giorno

(Include a Healthy Breakfast in Your Three Main Meals a Day)

perché è importante la prima colazione? (Why is breakfast important?)

Una prima colazione sana è il più importante dei tre pasti principali del giorno. Dà ai bambini l'energia necessaria per avviare la giornata. Dopo una buona colazione è più facile concentrarsi e seguire meglio a scuola.

Riservate tempo sufficiente alla colazione:
(To allow enough time for breakfast:)

- Fate alzare più presto i bambini dal letto
- Spegnete il televisore
- Preparate la colazione il più possibile la sera prima

Idee di colazione per bambini sani: (Breakfast ideas for healthy kids)

- Cereali come Weetbix®, Vitabrits® o Shredded Wheat®
- Porridge – usate QuickOats®
- Congee (porridge di riso)
- Pane integrale o multigrano tostato, con fagioli stufati (baked beans) uova o formaggio
- Yoghurt magro con frutta fresca
- Frappè di frutta con latte magro
- Pane turco grigliato con formaggio magro e funghi
- Piadine tipo tortilla, con uovo strapazzato e pomodoro



Ricette per una colazione sana (Healthy Breakfast Recipes)

Un'idea di attività per far decollare la famiglia verso una migliore salute.

Toast gustoso (Tasty Toastie)

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 2-3 minuti

Porzioni: 1

Ingredienti:

- ½ tazza di fagioli stufati (baked beans) (o un barattolo di 130g)
- ¼ di tazza di formaggio magro a scaglie
- 2 fette di pane multigrano
- Una spruzzata di olio d'oliva o di canola

Metodo:

- Spruzzate leggermente di olio la piastra per panini (sandwich maker).
- Sistemate una fetta di pane sulla piastra inferiore.
- Versate il ripieno sul pane con un cucchiaino.
- Sistemate sopra l'altra fetta di pane e tostare per 2-3 minuti fino a doratura.

Consigli utili!

- Se non avete olio d'oliva o di canola usate una piccola quantità di margarina di canola.
- Cercate di usare differenti tipi di pane sano, come il multigrano o integrale.
- Se non avete una piastra per panini, potete tostare il pane e versare con un cucchiaino i fagioli e il formaggio sopra ogni fetta. Grigliate per 2-3 minuti finché il formaggio è fuso.



Modificato dal libro di cucina Healthy Food Fast cookbook, Department of Health and Ageing (2008)

Frappè di frutta (Fruit Smoothie)

Tempo di preparazione: 5 minuti

Porzioni: 1

Ingredienti:

- ½ tazza di latte magro
- ¼ di tazza di frutta (come banana o fragole)
- 2 cucchiaini da dessert di yoghurt magro (semplice o alla vaniglia)

Metodo:

- Versate il latte, la frutta e lo yoghurt in un frullatore e mescolate bene.

Consigli utili!

- Il latte può essere fresco, di lunga durata, in barattolo, in polvere o di soia.
- La frutta può essere fresca, in barattolo o congelata.
- Se non avete un frullatore, schiacciate gli ingredienti con una forchetta.



Queste ricette possono essere modificate se qualcuno in famiglia soffre di allergie.



Riducete il numero di 'cibi in più'

(Reduce the Number of 'Extra Foods')

Cosa sono i 'cibi in più'?

(What are 'Extra Foods?')

I 'cibi in più' sono quelli non necessari per la crescita e lo sviluppo sani dei bambini. Sono spesso ad alto contenuto di grasso, zucchero e sale. Ad esempio bibite dolci, patatine, tortine salate (pies), salsicce in pasta sfoglia (sausage rolls), caramelle e cioccolata.

E' importante mangiare poco e raramente i 'cibi extra' come gli spuntini a portar via e poco sani. Due o tre spuntini sani ogni giorno aiutano i bambini a mantenere i livelli di energia.

Idee di spuntini facili e sani per bambini sani:

(Easy, healthy snack ideas for healthy kids:)

E' importante che gli spuntini, come i pasti principali, siano basati sui cinque gruppi di cibi sani. Ad esempio:

- Un piccolo barattolo di fagioli stufati su una fetta di pane integrale tostato
- Biscotti croccanti con formaggio magro e pomodoro
- Crema magra con banana
- Pane libanese con hummus
- Una piccola porzione di sushi.



Scegliete spuntini sani

basati su:

(Choose healthy snacks based on:)

- Frutta
- Verdure
- Latticini magri, es. latte, formaggio, crema e yoghurt
- Pane, biscotti salati e cereali integrali.

Ricette per una prima colazione sana

(Healthy Breakfast Recipes)

Un'idea di attività per far decollare la famiglia verso una migliore salute.

Muffin gustosi

(Yummy Muffins)



Metodo:

- Preriscaldate il forno a 180°C
- Ingrassate una teglia grande.
- Montate la margarina con lo zucchero finché diventa leggera e cremosa. Tenete a parte 1/3 di tazza da usare come decorazione.
- Aggiungete la farina e la cannella.
- Mescolate insieme il latte condensato e l'uovo. Versate questi sul miscuglio secco finché non si combina, versate sulla teglia con un cucchiaino.
- Aggiungete i fiocchi d'avena e il resto della cannella nella alla mistura messa da parte per la decorazione. Cospargete in modo uniforme sui muffin.
- Cuocete in forno per 15-20 minuti finché i muffin montano e si imbruniscono.

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minutes

Ingredienti: (per 12 muffin)

- ½ tazza (125g) di margarina
- ½ tazza di zucchero bruno
- 2 tazze di farina autolievitante
- Un barattolo da 375ml di latte condensato magro
- 1 uovo
- ½ tazza di fiocchi d'avena
- ¼ di tazza di uva passa
- 2 cucchiaini di cannella

modificate de Healthy Ideas for Young Hearts, Heart Foundation (2008)

Gustosa pannocchia arrostita

(Tasty Corn on the Cob)

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 6 minuti

Porzione: 1

Ingredienti:

- ½ pannocchia di mais (prima togliete le fibre esterne)
- Salsa: ¼ di cucchiaino di miele, ¼ di cucchiaino di senape con grani, ½ cucchiaino di margarina di canola.

Metodo:

- Combinare gli ingredienti per la salsa in una scodella e cuocete in forno a microonde ALTO per 15-20 secondi.
- Spalmate la salsa sulla pannocchia e sistemate su un piatto da forno a microonde.
- Coprite il piatto con pellicola per cibi e cuocete in forno a microonde ALTO per 5 minuti, rivoltando dopo 3 minuti per una cottura uniforme.

Consigli utili! Usate dei porta-pannocchia per mangiarle facilmente.



5 Usate l'acqua come bevanda principale

(Make Water the Main Drink)



perché scegliere l'acqua? (Why choose water?)

L'acqua è la bevanda migliore quando un bambino ha sete. L'acqua pura dal rubinetto è una bevanda sana e aiuta a sviluppare denti sani.

Come aiutare i figli a bere acqua: (Help your kids drink water by:)

- Date a ognuno dei figli la sua bottiglia d'acqua da riempire quando ha sete
- Tenete acqua fredda in frigo
- Mettete una bottiglia d'acqua nel loro portapranzo.

Limitate le bevande zuccherate (Limit sugary drinks)

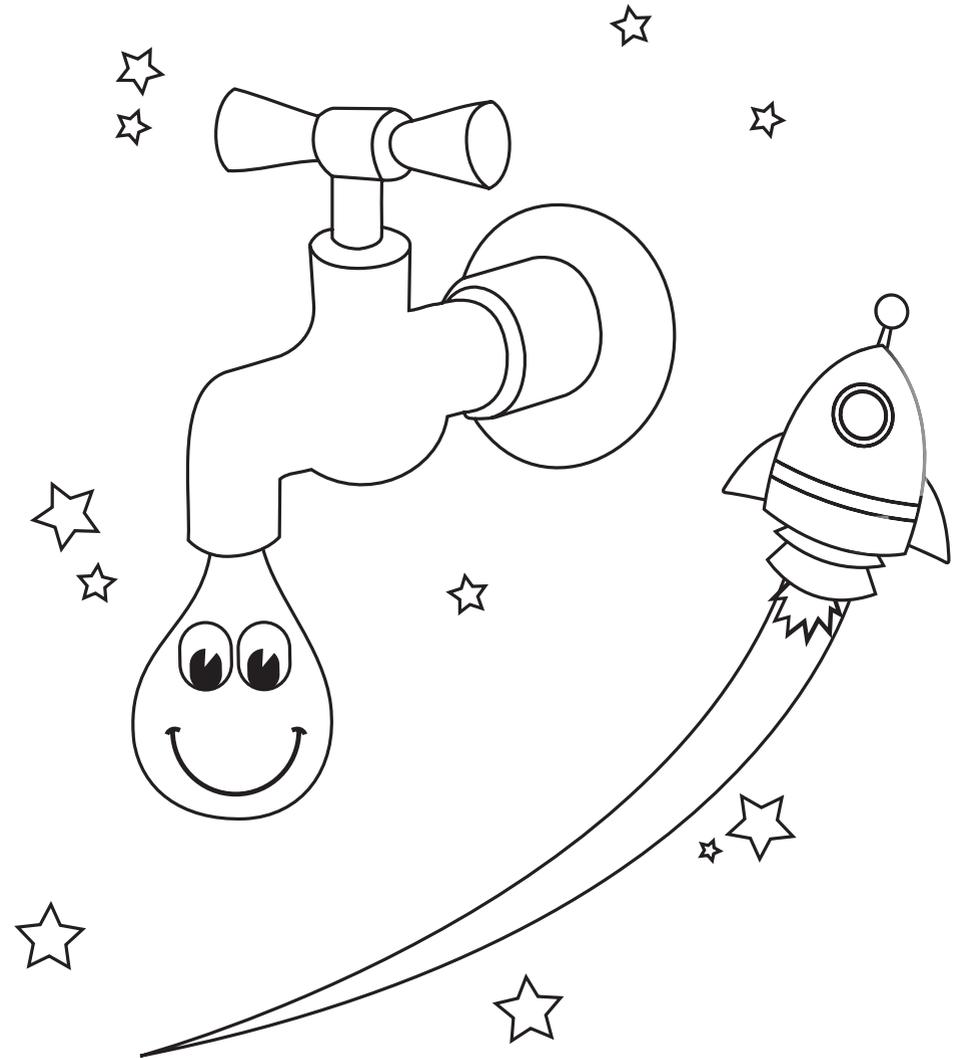
E' importante limitare i succhi di frutta, le bibite dolci, le bibite sportive e le bevande concentrate (cordial) perché contengono molto zucchero aggiunto e coloranti. Le bevande zuccherate inoltre sono costose. E' possibile ridurre queste bevande :

- annacquandole sempre più fino a dare acqua semplice
- servendole in bicchieri più piccoli
- limitando il numero di bicchieri che i bambini bevono ogni giorno
- offrendo latte come scelta più sana. (i bambini sopra i 2 anni possono bere il latte magro.)



Attività con i colori (Water Colouring in Activity)

Bere acqua del rubinetto fa bene ai denti e fa bene alla salute. Colorare queste figure ricorda ai bambini di bere acqua come bevanda principale tutti i giorni.



Giugno 2013