

Equilibrà e muventà – per in cumportament saun en l'alimentaziun ed en il moviment d'uffants

■ Per in svilup saun basegnan uffants avunda moviment ed in nutriment equilibrà. Divers programs nazionals e chantunals duain gidar a sensibilisar geniturs, scolas, uffants e giuvenils per questa tematica. «La rudella svizra da nutriment» è in project che la Societad svizra da nutriment ha lantschà il 2016 ensemen cun partenaris federalis. Ed il program «Es ti fit? – Scola en moviment» ha il Chantun Grischun mess ad ir il 2009 cun sustegn da la Promoziun Sanadad Svizra.

La rudella svizra da nutriment

La rudella svizra da nutriment resumecha ils messadis ils pli impurtants per in cumportament saun en l'alimentaziun ed en il moviment d'uffants da 4 fin 12 onns. Ella cuntegna raccomandaziuns per mangiar e baiver en moda equilibrada.

Ultra da quai gogan ina rolla impurtanta la tenuta dals geniturs e da las persunas da referiment sco er la cultura a maisa: In'atmosfera patgifica a maisa promova il bainstar ed il giudiment cun mangiar. Calma, umor e pazienza chaschunan ina buna luna a maisa, entant che critica u squitsch ruinan l'appetit. Envidar uffants da sagiar novas chassas ed esser in exempel per els als fa scuvrir la multifariadad dals gusts e promova ina tscherna variada dal nutriment.

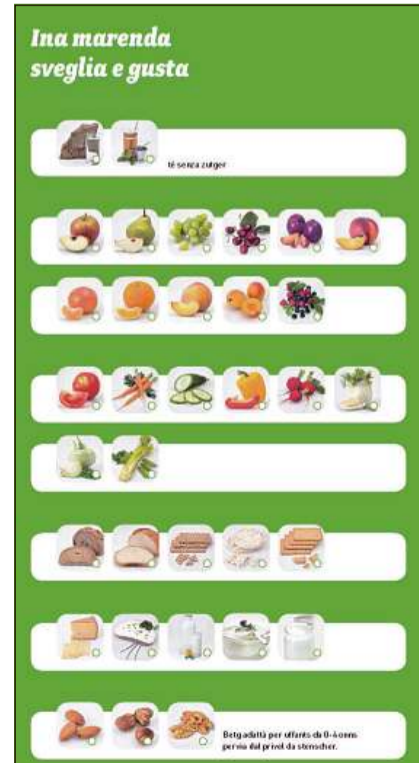
Uffants èn da natira anora activs e sa movan gugent. Da quai fan part activitads en il mintgadi ed en il sport, omduas sche pussaivel al liber. Far suffizientmain pausas gida ch'els uffants pon puspè tancar energia.

Baiver aua

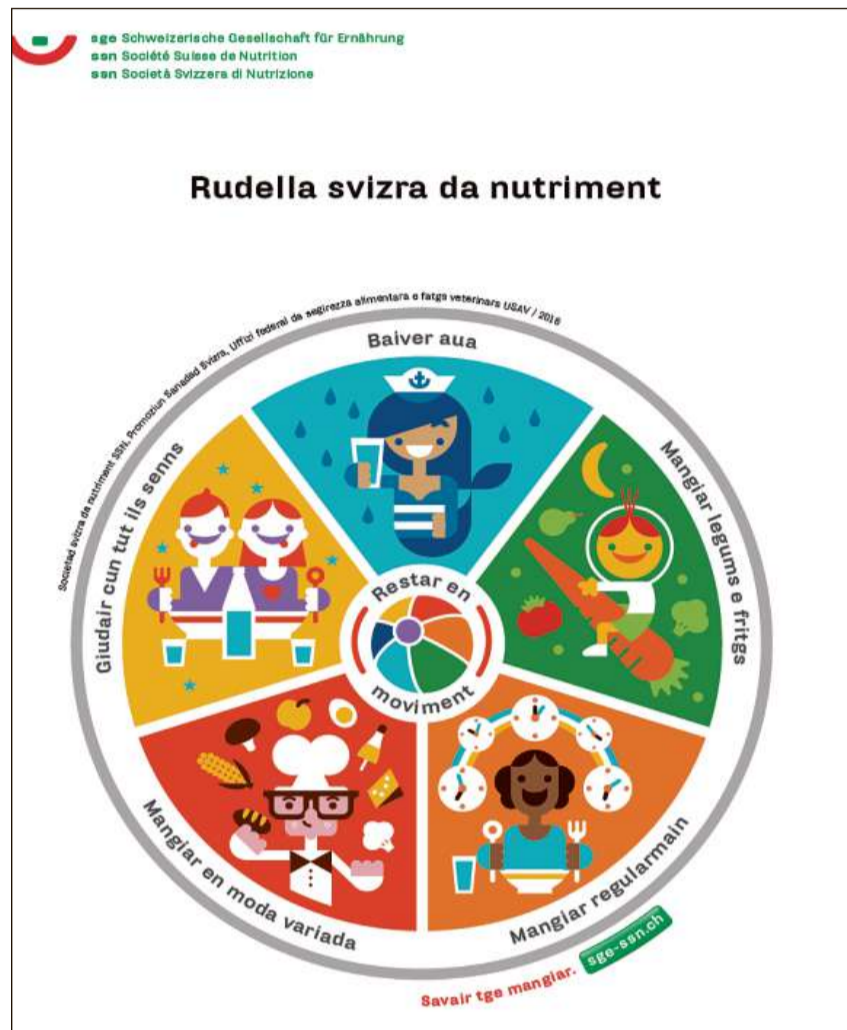
Aua è l'emprim med per stizzar la said. Per di vegn raccomandà da baiver 4 fin 5 magiels. Aua n'ha naginas calorias, è senza zutger e senza acids che fan donn als dents. Aua da spina è netta, bunmartgada e disponibla dapertut en Svizra.

Mangiar legums e fritgs

Legums e fritgs enritgeschan mitga past e gustan tar tut las tschaveras principalas e tar tut las marendas. L'Uffizi federal da sanadad publica recomonda da mangiar tschintg purziuns per di. I vegn cusseglia da giudair legums e fritgs en differents colurs, perquai che mintga legum e mintga fritg cuntegna substan-



Tips per marendas saunas da la champagna «Es ti fit?».



«Equilibrà e muventà» – il motto da la rudella svizra da nutriment.

zas nutritivas preziasas. E betg il davos èsi cunvegner d'eleger legums e fritgs regiunals e da stagiun.

Mangiar regularmain

Pasts regulars e repartids durant il di promovan la capacitat da prestaziun e la concentraziun. In ensolver equilibrà e/u ina marena equilibrada procuran per ina partenaza optimala dal di. Marendas cumpletteschan ils pasts principals e pon prevegnir da magliuccar permanentmain. Ed en general vala: Prendai temp per mangiar a la maisa da famiglia. Stizzai il monitor e mettai davent ils telefonins. Il mangiar da cuminanza duai esser in punct culminant en il decurs dal di!

Mangiar en moda variada

Variaziun e multifariadad tar la tscherna dal nutriment e tar la preparaziun dals pasts gidan a proveder bain cun substanzas nutritivas. Ils creschids èn responsabels per tscherner e per preparar il nutriment. Ed ils uffants decidan, quant ch'els vulan mangiar. Ils uffants han in bun senn per fom e saziatad; ils creschids pon sa fidar da quel. I na dat betg virtualias saunas e malsaunas, tut è ina dumonda da la quantiad e da la frequenza.

Giudair cun tut ils senns

Sa prender temp per ils pasts e mangiar uschè savens sco pussaivel ensemen, uschia gusti pli bain.

Ins duai discurren in cun l'auter durant il past senza sa laschar distrair dal telefonin, dal tablet, da la televisiun u da gasettas, quai promova il plaschair ed il gust a maisa. E mangiar è er in'experientscha sensuala: Quai che nus vesain, savurain, gustain, palpain ed udin po provocar tant gust sco er disgust. Ils uffants n'èn perquai betg adina averts per novas virtualias. Pazienza e fidanza sa pajan.

Co che geniturs mettan buns accents

Voss uffant fa gieu cun il da mangiar en ses plat? Laschai far el! Ses basegn da sa mover è quasi illimità? Al sustegnai! Forsa daventa vossa figlia dentista. U voss figl navigatur dal mund. Els geniturs na pon betg planisar la via da lur uffants. Els pon dentant dar in agid da partenaza optimal. Nutri voss uffant en

moda sauna. E sustegnai e betg franai il basegn da sa mover da voss uffant.

L'uffant imitescha ils geniturs

Ils emprims onns da sia vita decidan ils geniturs tge che l'uffant survegn da mangiar. Entaifer questa purschida sviluppa el preferenzas ed aversiuns. Retschertgas cumprovan che la preferenza per spaisas dulsthas è la suletta ch'in uffant ha davent da sia naschientscha. Tut il rest empra onns da sia vita. Fitg impurtant en quest connex è la funcziun d'exempel dals geniturs. Quai ch'els mangian savens e gugent gusta per il solit er a l'uffant. Sch'il bab u la mamma è in nas fin surpiglia l'uffant quest cumportament.

Mangiar duai esser in plaschair

Uffants che creschan dovran dapli energia en relaziun cun lur pais ch'ina persuna creschida. Quest fatg na dastga dentant betg esser ina glisch verda per mangiar plunas da dulstchims u da spaisas grassas. In nutriment equilibrà cun proteins, idrats carbonics, grass sauns, vitamins e minerals è fitg impurtant per in uffant pitschen.

Latiens tutgan er avunda liquids en furma d'aua, da té u da succs da fritgs schlunganads. En general vala: mangiar duai esser in plaschair ed esser ni in med da far pressiu ni in confiert. Mangiai tuts ensemen sco famiglia, en in'atmosfera senza stress e senza guardar televisiun.

Cun confidenza en l'avvegnir

In uffant duai tant dastgar avair differents gusts sco er explorar sez ses contorns. Quai stimulescha ils senns ed extenda l'orizont da l'uffant. In uffant pitschen sa metta sin ses viadi d'exploraziun sa ruschnond tras la stiva, in uffant da 2 onns percorra il guaud.

In uffant duai far l'experientscha ed emprender tge ch'el è abel da far e nua ch'èn ses cunfins. Natiralmain sto el vegnir surveglia e protegi cunter privels; ma cun avunda libertads per pudair far atgnas experientschas. Quai permetta a l'uffant da daventar segir da sazez per ses ulterieur avvegnir.

Knigge per ils geniturs

En cuschina cun ils uffants! Uffants giovan gugent cun virtualias. Els sentan,

emprovan, savuran, taglian e truschen gugent quellas.

Betg far memia fitg atenziun da l'uffant; el fa blier dapli sbagls ed è blier pli maladester sch'el sa senta observà permanentmain. Metter en urden discretmain pitschnas disfortunadas.

Las persunas creschidas decidan per regla tge che vegn mess sin maisa. Els uffants dastgan dentant decider quant ch'els vulan mangiar da tge.

Sclauder il telefonin ed il telefon! I na vegn betg legi a maisa ed er betg guardà televisiun. Igl è bel sch'ins po cumenzar a mangiar cun in pitschen ritual sco per exempel cun giavischar in «bun appetit».

Cumpromiss tar las manieras a maisa: mintgatant dastgan ins mangiar cun la detta ubain virtualias ch'ins na po simpelmain betg mangiar senza tschufagnar tut.

Restar en moviment

Uffants e giuvenils duessan esser en moviment durant almain 1 ura per di. Profitai da la purschida da las uniuns da sport en vossa vischnanca e giai ensemen cun velo u faschai ensemen sport d'enviern.

Giudai voss temp liber cuminaivel en la natira. Cun la famiglia u cun amias ed amis fai anc dapli plaschair!

Er ils contorns d'abitare e la chombra d'uffants duain vegnir concepids uschia ch'igl ha plazza per sa mover e ch'ins po sa mover da tut temp. Laschai far voss uffant novas experientschas cun moviments. Hajas confidenza ch'el è bun da dumagnar er situaziuns precaras.

Moviment fa furber e ferm!

Nus essan fits: Il moviment rinforza ils muscels, stabilisescha l'apparat motoric e sminuescha la ristga da donn da postura e da mals cronics.

Nus essan fermes: Il moviment promova la confidenza en sazez e procura per in corp saun.

Nus essan furbers: Il moviment augmenta la circolaziun dal sang en il tscharvè e rinforza l'abiltad da sa concentrar.

Nus ans divertin: Il moviment fa gust e promova il contact social. Cun giugar e sa sfugar emperdan ils uffants ultra da quai da respectar in l'auter.

Ir a pe a scola

Adina pli savens vegnan ils uffants mandads da lur geniturs cun l'auto en scolina u en scola. Custaivel temp per sa mover e contacts socials crodan davent.

E per cas ch'il viadi a pe a scola para nunpussaivel per motivs da segirezza è il pedibus, in bus da scola sin pes, l'alternativa perdita tar il taxi dals geniturs. Sut la surveglianza da la «chauffeusa» u dal «chauffeur» (insatg dals geniturs) vegnan ils uffants accompagnads da «fermadas» definidas a la scolina ed enavos. Quai vegn fatg senza rodas ed è neutral areguard il clima: in arranschament flexibel cun success che vegn realisà en l'entir mund.

Tips per marendas saunas

Las pausas èn interrupziuns impurtantas dal mintgadi. Voss uffant duai sa mover e tancar energia. Grazia ad ina marena equilibrada che providea l'uffant cun novas substanzas nutritivas e cun liquid pon vegnir evitadas difficultads da sa concentrar e stancladad.

Marendas adattadas

Scuvri cun voss uffant la diversitad da fritgs e legums, da products da graun e products da latg (cf. illustraziun) e faschai atenziun che l'uffant baivia avunda (aua u té senza zutger). La marena vegn transportada il meglier en ina chaschetta ch'ins po serrar. Sch'ins

metta in pèr daguts suc da citrona sin las sniclas da la fritga, na vegnan quellas betg brinas e la marena resta gustusa.

Las suandantas marendas po voss uffant mintgatant er prender cun sai sco alternativa. Ellas èn dentant main adattadas che quellas menziunadas survat: suc da fritgs schlunganà, paun alv u mez alv, bananas, fritga tosta. Cunquai ch'ellas cuntegnan zutger e tatgan vi dals dents, vegni raccomandà zunt fitg da lavar suenter ils dents u almain da dereschentar la bucca cun aua.

Nagins dulstchims e snacks

Bavrondas cun zutger, dulstchims e snacks che cuntegnan blier grass n'èn betg adattadas sco marendas. Ils messadis en las reclamas mainan en errur: Quests snacks na saziesschan betg avunda, cuntegnan memia blier grass e memia paucas substanzas preziasas. Ultra da quai pon els chaschunar caries e surpais. Perquai na vegnan betg raccomandads: bavrondas dulstchas sco cola, té fraid u suc da fritgs cun zutger, bavrondas energeticas, bavrondas maschadadas da latg e zutger, dulstchims sco tschigullata, urssets da gomma, biscuits u bastunets da graun sco er pommes chips, nuschnas saladas u cornets.

Inschignus, ferm ed intelligent

Tgi che na sa mova betg, stat eri. Questa scuverta logica vala er per las prestaziuns en scola. A la tendenza, nua che la scola limitescha considerablmain il basegn da sa mover da l'uffant e nua ch'il plaschair vi dal moviment sa reducescha visiblamain en la vegliadetgna da teenager, stoi vegnir dà cuntrapausa cun scolas che promovan il moviment sco er cun uffants e cun giuvenils che sa movan gugent. Perquai che avunda moviment promova il svilup e la confidenza en sazez, augmenta la circolaziun dal sang en il tscharvè e promova uschia l'abiltad da concentraziun.

Moviment – betg be durant gymnastica

La promoziun dal moviment en scola sa prestescha per regla sin l'instrucziun obligatoria da gymnastica e da sport, sin singuls dis da sport e sin champs da sport. Ma quai na basta betg – il moviment duaja er avair avunda spazi en l'ulterieur mintgadi da scola.

Durant l'instrucziun

Durant l'instrucziun sa lascha questa finamira realisar cun ina concepziun ergonomica da la stanza da scola che contribuescha ad in seser «en moviment» sco er cun pausas da trais fin tschintg minutas per augmentar la prontadad d'emprender e la capacitat da recepziun. Ubain cun ina instrucziun orientada al moviment ch'intermediescha la materia tras plirs senns uschia ch'els cuntegnan restan pli bain en memoria.

En las pausas

En las pausas èsi impurtant ch'i stettian a disposiziun differents pussaivladads da sa mover che tegnan quint da la vegliadetgna e cun materials raschunabels per il moviment che transfurman la plazza da pausa en in spazi da gieu, d'experientschas e d'aventura. En il center stat qua il plaschair vi dal moviment e betg il squitsch sportiv da prestaziun.

La preschentaaziun:
Dossier «Equilibrà e muventà».

Dapli infurmaziuns:
chatta.ch/?hiid=4197
www.chatta.ch