



- ✓ Quando è possibile proviamo a lasciare l'automobile e a percorrere i tragitti a piedi o in bicicletta.
- ✓ Riscopriamo il piacere di giocare con i bambini all'aria aperta.
- ✓ Diamo il buon esempio: meglio le scale che l'ascensore! Almeno quando si scende.
- ✓ Il pasto in famiglia è un momento di condivisione in cui i bambini possono apprendere sane abitudini: dedichiamogli tempo e spazio e facciamo partecipare i bambini alle nostre attività in cucina!
- ✓ In casa mangiamo sempre frutta, verdura e legumi in quantità, meglio di stagione, e preferiamo l'acqua ad altre bevande. Usiamo poco sale, meglio iodato, e condiamo con olio extravergine di oliva.

www.pranzosanoascuola.it
www.pranzosanofuoricasa.it



Laboratori
**BAMBINI IN
MOVIMENTO**

**GET A!
MOVE!**

libri
PROGETTI EDUCATIVI

REGIONE
TOSCANA





I laboratori “Bambini in movimento”, realizzati nell’ambito di una collaborazione tra Regione Toscana, Ausl della Toscana e associazioni sportive, sono volti a offrire ai bambini tra i 7 e gli 11 anni uno spazio ludico-motorio mirato alla conoscenza e alla consapevolezza del proprio corpo e allo sviluppo delle capacità espressive e relazionali, privilegiando il carattere ludico dell’attività motoria.

L’obiettivo è creare occasioni in cui i bambini possono sperimentare il piacere del movimento e dello stare insieme divertendosi, anche condividendo una merenda sana offerta al termine delle attività.

L’elenco dei laboratori è disponibile sui siti:

www.nomesito.it

www.nomesito.it



IL MOVIMENTO È GIOCO E DIVERTIMENTO!

Almeno un’ora di movimento ogni giorno rende più felici, sereni e fa crescere in salute!

- ✓ È divertente giocare e correre all’aria aperta, camminare e scoprire le bellezze della natura!
- ✓ È bello andare a scuola a piedi o in bicicletta – senza mai dimenticare il casco! – in compagnia di qualche amico.
- ✓ È piacevole guardare la televisione e usare i videogiochi, ma attenti a non esagerare.
- ✓ È utile al nostro corpo, lo mantiene in forma e in salute.

MANGIARE SANO FA STARE BENE!

- ✓ È importante fare una buona colazione prima di andare a scuola, aiuta ad essere più attivi e concentrati.
- ✓ A tavola c’è più gusto a mangiare cose diverse, e non devono mai mancare tanta frutta e verdura di stagione.
- ✓ L’acqua è buona e dissetante in ogni occasione: preferiamola alle bibite e ai succhi di frutta, troppo ricchi di zuccheri!
- ✓ Non sprechiamo il cibo!
- ✓ Mangiare insieme aiuta a conoscersi.