




Suggerimenti per la salute familiare.

I genitori vogliono il meglio per i loro figli.


La salute è tra le cose più importanti che potete dare ai vostri figli. Nella vita quotidiana familiare sono spesso le piccole cose quelle che possono dare un importante contributo alla salute. Ecco alcuni consigli su come potete favorire la salute dei vostri figli.


 • Movimento


 • Alimentazione


 • Rilassamento


In tedesco esiste anche un flyer con consigli per la salute rivolto ai bambini e uno per i giovani (vedi www.gesundheitsfoerderung-zh.ch). Per ulteriori informazioni sulla salute in altre lingue: www.migesplus.ch


 • Non abbiate paura di avere una giornata movimentata: il movimento regolare – almeno un'ora al giorno – è essenziale per la salute di vostro figlio.

 • Mangiate con gusto. E mangiate solo a tavola. Così anche i vostri figli si abituano a considerare il mangiare come una cosa importante.


 • Ridete. Ridete con i vostri figli. Bambini che ridono non solo sono di buon umore, ma sono anche rilassati e possiedono un sistema immunitario più forte.


 • Non siate il loro tassì. Non portate i vostri figli in macchina a scuola, all'allenamento o al corso di pittura.


 • Siate generosi. E abbiate cura che ci sia a casa sempre frutta fresca in abbondanza. Anche vostro figlio darà un morso a della frutta preparata in maniera appetitosa.


 • Aprite la bocca. E cantate con i figli. Cantare aiuta a sentirsi vicini, diverte e rilassa.


La vita quotidiana determina la vostra salute. Con **il movimento, l'alimentazione e il rilassamento.** Promozione della salute Cantone di Zurigo, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch


 • Fate venire babbo Natale più spesso. Regalate giochi che invitano a muoversi. Una corda per saltare invece di un gioco per il computer. Palle da giocolare invece di un giornalino. Un trampolino invece di un Gameboys.


 • Attenzione alla dolce trappola! Bibite contenenti zucchero rovinano la linea e l'appetito. La bevanda più dissetante è e rimane l'acqua.


 • Siate gli apostoli della pace. Fate sempre pace con vostro figlio dopo ogni lite.


 • Guardate al di là dello schermo. Non permettete ai vostri figli di avere una TV in camera. TV e computer sono diventati il nemico numero 1 del movimento.


 • Non usate il cibo come premio. E nemmeno come consolazione, come mezzo per ottenere qualcosa o come punizione.


 • Siate dei buoni narratori. E raccontate ai vostri figli mille e una fiaba. Anche questo aiuta a rilassarsi.


 • Non siate troppo severi. Permettete che nel vostro appartamento si giochi con una palla di gommapiuma.

 • Tenete leggeri i vostri figli. Patatine e altri snacks sono dannosi alla salute e portano al sovrappeso.

 • Staccate la spina ogni tanto. Pianificate durante la giornata delle pause in cui tutta la famiglia possa riposarsi.

 • Sedetevi al tavolo delle trattative. E trovate con i vostri figli un accordo su quando e per quanto tempo è permesso guardare la TV o stare davanti al computer.

 • Contate le stelle in cielo. Ma non le calorie. Così il mangiare rimane un piacere.

 • Siate noiosi. Non sentitevi obbligati a fare da animatori ai vostri figli. La noia non deve essere subito scacciata via con qualcosa di divertente ma può alimentare nei vostri figli una creatività inaspettata.

Questo Flyer è stato creato da:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Per le ordinazioni:

FISP, Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61, fisp@bluewin.ch

Questo flyer si può avere anche in tedesco, albanese, bosniaco-croato-serbo, portoghese, spagnolo e turco.