
Salute: in forma sin da bambini imparando a mangiare bene

Autore: Sara Fornaro

Fonte: Città Nuova

L'educazione alimentare si può fare anche con il giornalino **Big bambini in gamba** di Città Nuova, che nel numero di aprile propone un approfondimento di questo aspetto della salute, uno degli obiettivi dell'Agenda 2030 dell'Onu per lo sviluppo sostenibile.

Il cagnolino Woff è ingrassato e i suoi padroncini decidono di metterlo a dieta a modo loro: sbagliatissimo! Dopo giorni di alimentazione sbagliata è triste e senza forze: **c'è bisogno di portarlo dal veterinario**, che gli consiglia un'alimentazione sana e tanto sport. **Comincia con le avventure della Big band** il numero del [giornalino Big bambini in gamba di aprile](#) sull'importanza di una sana alimentazione, uno dei punti che compongono l'**obiettivo 3 dell'Agenda 2030 dell'Onu per lo sviluppo sostenibile**. Da qualche anno, infatti, il giornalino big propone ai bambini, con allegria e avventure in cui immedesimarsi, un percorso di **cittadinanza globale**, per renderli veri protagonisti della loro vita. Pagina dopo pagina, infatti, **i bambini imparano buone pratiche per la salute**, perché non si mangia male solo nei Paesi poveri: **anche in Italia tanti bambini sono malnutriti** perché si nutrono con cibo spazzatura, senza le vitamine e altre sostanze fondamentali per una crescita sana. Ed ecco che **nelle pagine della curiosità si spiega perché è meglio ridurre alcuni alimenti, come zuccheri, carni lavorate e cibi pronti. Ma è proprio vero che ai bambini le verdure non piacciono?** Proviamo! Il giornalino *Big bambini in gamba* propone **le ricette al sapore dell'orto e c'è la scommessa estrema di assaggi "salutari"**: una vera sfida in cui, tra risate e nuovi sapori, i piccoli lettori potranno allargare i propri orizzonti culinari. E poi ancora tante scoperte e tanto divertimento con le storie vere, il racconto, l'arte, i modi di dire curiosi: voi sapete **da dove nasce l'espressione "farsi infinocchiare"**? Nooo? Allora non vi resta che leggere *Big* insieme ai vostri figli, alunni, nipoti... **Agli adulti in gamba sono riservate anche le quattro pagine di approfondimento dell'inserto educatori sul tema della salute alimentare** con testi di **Mario Iasevoli**, psicologo, psicoterapeuta e professore incaricato dell'Istituto universitario Sophia, **Patrizia Bertoncello**, docente e formatrice, **Ezio Aceti**, psicologo dell'età evolutiva, e **Marina Zornada**, nonna e formatrice. Per informazioni e per abbonamenti: [visita la pagina Internet del Giornalino big bambini in gamba](#), chiama il numero **342-6266594** o scrivi a: abbonamenti@cittanuova.it. Il giornalino Big bambini in gamba, insieme alla rivista Città Nuova, propone anche un **corso di formazione per genitori, insegnanti, catechisti, nonni...**, dal titolo [Bambini protagonisti in un mondo che cambia. Clicca qui per saperne di più.](#) _

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti.](#) Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it_