

Energia e attività fisica

Il tuo organismo, per funzionare al meglio, ha bisogno di avere sempre a disposizione il giusto quantitativo di energia per sostenere tutte le reazioni metaboliche che avvengono al suo interno, mantenere in attività tutti gli organi (metabolismo basale) e per sostenere il tuo livello di attività fisica (leggero, moderato o intenso).

Come spiegare l'energia ai più piccoli?

Come l'automobile non va avanti senza il carburante, così, per far funzionare al meglio il nostro corpo, dobbiamo nutrirlo con il giusto cibo nella giusta quantità. Solo in questo modo avrà l'energia sufficiente per crescere e andare sempre "ai 100 all'ora"!

CHE COS'È L'ATTIVITÀ FISICA?

L'attività fisica è l'insieme di tutte le forme di movimento del corpo che compi quotidianamente nei vari ambiti di vita. Non solo attività sportive, quindi, ma anche semplici movimenti come camminare, ballare, giocare, fare lavori domestici, giardinaggio,...

A seconda del tipo di attività fisica che fai, si producono effetti benefici su differenti capacità del tuo organismo. Per questo, come per l'alimentazione, il movimento ideale è il più possibile vario e interessa le diverse parti del corpo. Inoltre, la quantità ideale di attività fisica dipende dalle tue caratteristiche individuali, che puoi allenare per potenziarne al meglio lo sviluppo.

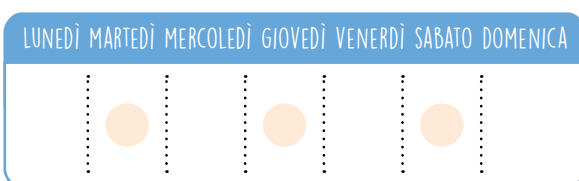
Un'alimentazione equilibrata e una regolare attività fisica (magari alternando esercizi aerobici e anaerobici), quindi, sono elementi indispensabili per il mantenimento e il raggiungimento di un buono stato di salute per te, adulto, e per il tuo bambino. Considerando che, spesso, lo stile di vita dei più piccoli è il riflesso fedele di quello dei genitori, risulta determinante il tuo ruolo e il tuo impegno nel costruire con il bambino solide basi per uno stile di vita sano, che lo accompagni nell'accrescimento e nell'età adulta.

FACCIAMO MOVIMENTO INSIEME!

Di quanta attività ha bisogno un bambino tra i 5 e gli 11 anni ogni giorno?



**60 minuti
al giorno
da moderata
a vigorosa***



3 volte a settimana

**inclusa l'attività per
rafforzare l'apparato
muscolo-scheletrico**

* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

Cosa puoi fare tu genitore per promuovere l'attività fisica?

- 1 Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno
- 2 Scegliere attività adeguate all'età e al loro sviluppo
- 3 Incoraggiarli a fare gli esercizi fisici che abitualmente svolgono
- 4 Creare luoghi sicuri in cui giocare e allenarsi
- 5 Limitare l'uso di televisori, tablet e cellulari ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica

