

# BUON COMPLEANNO

BUON COMPLEANNO

Jessica, Gabriele, Kevin, Diletta (Sez. A)  
Antonino, Vittoria, Hallyson, Gabriele (Sez. B)  
Noemi, Ambra, Arianna, Alessandra,  
Daniela, Samuel (Sezione D)  
Sasha, (Sez. E) Giulia (Sez. F) Angelica (Sez. G)  
Giuseppe, Irene (Sez. I)

## Iniziative ed eventi

- 8 marzo festa della donna
- 19 marzo festa del papà

### Le insegnanti ed i bambini del Progetto legalità

*Dai semi della Pace nasce l'albero del futuro  
ed i bambini ne sono i frutti*



I.C. LAURA LANZA  
Baronessa di Carini

## L'ARALDO DEI PICCOLI

MARZO 2012



## SCUOLA DELL'INFANZIA "NINNI CASSARÀ"

SITO DELLA SCUOLA [www.iclauralanza.it](http://www.iclauralanza.it)  
telefono segreteria: 0918661056 – 0918689684



## Incoraggiamo i bambini a fare una sana merenda a scuola!

Tutti sappiamo che buone abitudini alimentari favoriscono un buon stato di salute nei bambini. Spesso però riuscire a proporre cibi nuovi o altri rispetto alle classiche merendine risulta molto difficile a causa delle

reazioni di rifiuto dei bimbi che: biologicamente sono portati a preferire i cibi dolci (spesso eccessivamente ricchi di grassi, zuccheri o sali) o più semplicemente che non sono stati abituati fin da piccini a mangiare con regolarità frutta e verdura. Risultato: attribuiscono a tali alimenti uno scarso valore edonico ovvero ai bimbi i cibi più sani non piacciono! Dunque cosa possiamo fare per incoraggiare l'uso di merende più genuine?

1. Far conoscere al bambino le qualità di vari tipi di frutta e verdura, magari attraverso disegni, fiabe e filastrocche;
2. Inizialmente proporre un cibo nuovo associandolo ad un alimento preferito;
3. Offrire alternative per consentire al bambino di scegliere.

Ma ricordate soprattutto di essere piacevoli, divertenti e di usare un linguaggio adatto alla comprensione dei più piccoli! Mangiare cose nuove insieme agli altri compagni faciliterà l'acquisizione delle nuove abitudini alimentari attraverso il piacere della condivisione. Con questi piccoli accorgimenti potrete risvegliare il "gusto addormentato" dei vostri bambini che saranno felici di percepire tutto l'amore che mamma ha usato per preparare buoni e sani spuntini!

Lo Psicologo dello Sviluppo e dell'Educazione

*Dott.ssa Consuelo Cutaia*



La merenda consigliata per i bambini

**Lunedì** : pane e prosciutto (cotto o crudo) o pane e formaggio o toast

**Martedì** : yogurt o pane e frutta o verdura

**Mercoledì** : torta o biscotti o crostata (fatte in casa)

**Giovedì** : pane con olio e pomodoro o pane e nutella

**Venerdì** : yogurt o pane e frutta o verdura



Le insegnanti e i bambini della scuola dell'infanzia hanno festeggiato il **Carnevale in maschera**

*Ed Ecco Che È Arrivata Primavera scapigliata.....*



Colora il disegno