



Cosa è importante limitare

Attenzione a cibi grassi, ad alimenti e bevande ricchi di zucchero, a un eccesso di carboidrati. Inoltre ricordiamoci che **sale, zucchero e alcol** non sono necessari.

Attenzione agli eccessi per tutti i tipi di alimenti e ai comportamenti che possono portare a squilibrare la nostra alimentazione.

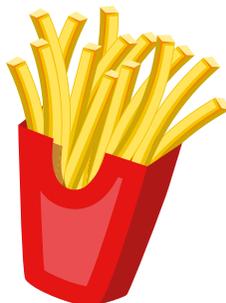
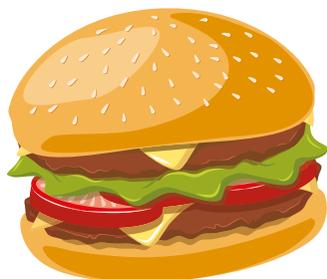
Attenzione a non esagerare nel riempire frigo e dispensa.

Attenzione, inoltre, ai cibi in scatola: sono comodi e pratici ma spesso ricchi di sale e possono contenere additivi.

Attenzione a non rendere la postazione di lavoro di casa un tavolo pieno di snack dolci o salati da spilluzzicare continuamente.

Attenzione a non credere che esista un integratore che possa sostituire una dieta bilanciata o che gli integratori di vitamine proteggano dalla COVID-19, così come da altre malattie.

In collaborazione con il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA).



L'alimentazione durante l'emergenza da COVID-19



La pandemia di COVID-19 ha cambiato notevolmente le nostre abitudini facendoci riscoprire una dimensione diversa del vissuto quotidiano.

Costretti a stare in casa possiamo però cogliere l'occasione per trasformare questa situazione in una nuova opportunità di salute, modificando in meglio le nostre abitudini alimentari.

Fonte I.S.S.

URP ASL FG

A cura del
Direttore Michele F. Panunzio, MD, PhD
Servizio di Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione area nord e sud ASL FG

Contatti: urp@aslfg.it
Numero verde: 800014512
Portale: www.sanita.puglia.it/web/asl-foggia
Comunicazione istituzionale e grafica a cura di URP ASL FG



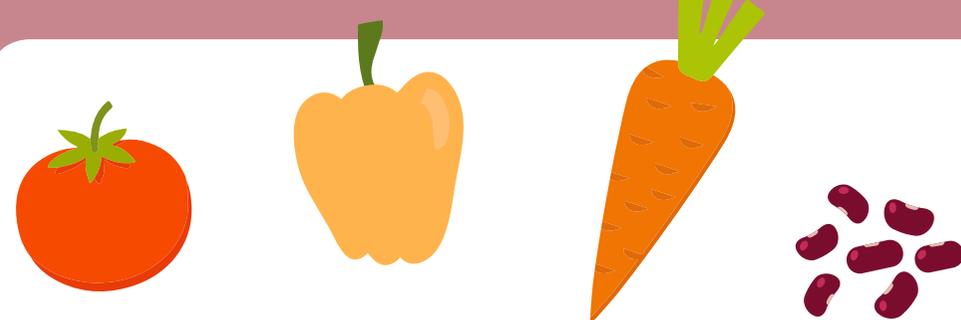
Per esempio riservando più tempo alla preparazione dei pasti, alla prima colazione (magari, se in casa abitano più persone, facendola tutti insieme), aumentando il consumo di alimenti importanti nella nostra dieta, come per esempio vegetali e legumi che a volte, per motivi di tempo, non si preparano spesso ed evitando di avere la televisione accesa per favorire la socialità.

Inoltre, avendo meno impegni e passando la maggior parte del tempo nella nostra abitazione, **è possibile consumare la gran parte dei nutrienti nella prima parte della giornata**, abitudine che può aiutare a ingrassare meno e a dormire meglio.

Potendo pranzare a casa, è possibile fare scelte più in linea con le raccomandazioni nutrizionali nazionali e internazionali, evitando di mangiare di corsa, magari un panino.

È importante ricordare che una sana alimentazione è fondamentale in tutte le fasi della vita, dalla prima infanzia con il latte materno, nell'età scolare e in quella adulta.

Quindi, in questo "contesto casalingo forzato", che può favorire la tendenza a un'alimentazione disordinata è essenziale **porre attenzione a come mangiano i bambini e anche i più grandi, compresi gli anziani**: aiutiamoli a scegliere alimenti sani e ad avere piccoli accorgimenti per mantenersi in salute.



Cosa possiamo fare per mangiare meglio e rimanere in salute?

Aumentiamo la quota di verdura, legumi e frutta nella nostra dieta.

Tra i cereali privilegiamo quelli integrali.

Ricordiamoci che bere acqua è essenziale nel quadro del mantenimento dello stato di salute e che l'acqua, non avendo calorie, non fa ingrassare.

Se cuciniamo di più perché ci gratifica e rilassa, approfittiamone per utilizzare pochi grassi e diminuiamo il consumo di sale.



Approfittiamo di questo momento per curare di più anche la varietà degli alimenti che portiamo in tavola giorno dopo giorno

Per i bambini inseriamo fra i 3 pasti principali della giornata **un paio di spuntini leggeri, come uno yogurt, un frutto, una fetta di pane e marmellata, un paio di biscotti o, a volte, anche una piccola fetta di torta.**

Seguiamo le corrette norme igieniche per la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.



24-36 mesi

- **Far camminare il bambino**, un piede dietro l'altro, su delle strisce di nastro adesivo attaccate sul pavimento; volendo si può chiedere di grattarsi la testa o camminare ad occhi chiusi.
- **Allestire un bowling casalingo** con bottiglie del latte e palline da tennis.
- **Incollare sul pavimento delle strisce di nastro adesivo** a una certa distanza. Su ogni striscia porre l'immagine di un animale che salta (la rana, il canguro, ecc.); il bambino dovrà imitare il tipo di salto per raggiungere la striscia successiva.



3-4 anni

- **Saltare la corda:** con un tappeto morbido e una corda creare un ostacolo da saltare.
- **Gioco dell'alligatore:** spargere alcune "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, libri, ecc.) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro per non cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiati dall'alligatore affamato.
- **Gioco dello specchio:** porsi di fronte al bambino e invitarlo a copiare i movimenti che vede fare: allunga le braccia verso il cielo, corri sul posto, imita una scimmia. Cambiare ruolo e imitare le movenze rappresentate dal bambino.
- **Organizzare una caccia al tesoro** domestica che cerchi di coprire tutti gli ambienti della casa.



Fonte I.S.S.

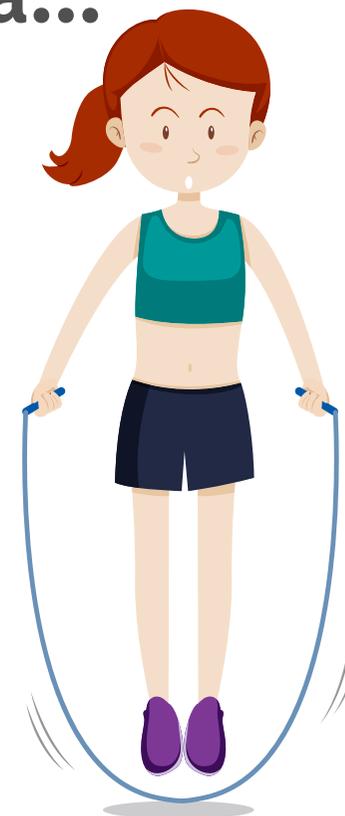
URP ASL FG

A cura del
Direttore Michele F. Panunzio, MD, PhD
Servizio di Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione area nord e sud ASL FG

Contatti: urp@aslfg.it
Numero verde: 800014512
Portale: www.sanita.puglia.it/web/asl-foggia
Comunicazione istituzionale e grafica a cura di URP ASL FG

Con i bambini l'attività fisica... è un gioco!

PER I BAMBINI SOTTO I 5 ANNI



In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è particolarmente importante proporre ai bambini alcune attività e giochi di movimento da svolgere insieme.

L'esercizio fisico inteso come gioco di movimento, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico. Fare un po' di movimento ogni giorno è un modo semplice ed efficace per tenere a bada agitazione, stress, frustrazione e conflittualità, che la situazione attuale può generare.

Di quanta attività fisica hanno bisogno i bambini al giorno?



Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica nei bambini?

- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i bambini lo saranno
- Scegliere attività adeguate all'età e allo sviluppo del bambino
- Creare luoghi sicuri in cui giocare, sorvegliando l'attività del bambino
- Evitare l'utilizzo di televisori, tablet e cellulari.

*attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente) di cui circa 60 minuti da moderata a vigorosa

A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono adatte in tutte le fasce di età:

- **il movimento libero:** ballo, salti, capriole, stretching
- **la musica** per favorire movimento/coordinazione e stimolare il linguaggio e l'apprendimento
- **il disegno e la manipolazione con paste modellabili** per stimolare la creatività, la motricità fine e gli aspetti sensoriali
- **la lettura** comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione.

Alcuni esempi di attività/giochi per fascia di età

0-6 mesi

Ballare con il proprio bambino in braccio facendo attenzione a sorreggergli la testa con le mani.



6-12 mesi

Favorire il gioco libero su un tappetino morbido per stimolare la motricità e il contatto corporeo con altri oggetti e persone.

12-24 mesi

- **Incoraggiare il bambino a mimare le movenze del mondo animale:** strisciare come un serpente, saltare come una rana, camminare come un cane a quattro zampe.
- **Far muovere il bambino a piedi nudi in casa** invitandolo ad attraversare/superare alcuni ostacoli, come ad esempio cubi di legno, scatole, tappeti morbidi, cilindri, ecc.



- **Basket:** creare un canestro casalingo e giocare con una palla morbida. Per rendere più avvincente il gioco stabilire un tempo, ad esempio 2 minuti, in cui fare più canestri possibili.
- **Carriola:** prendere le caviglie del bambino, sollevare le gambe e farlo camminare sulle mani.
- **Campana:** disegnare la campana sul pavimento utilizzando nastro adesivo. Utilizzare bottoni, monete o calze arrotolate come oggetto da raccogliere.



8-11 anni

- **Vaso dei divertimenti:** creare dei bigliettini scrivendo su ognuno azioni e movimenti divertenti: far finta di essere in una rock-band per 2 minuti, spingere il muro per 30 secondi. Riporli in un contenitore. Ognuno pesca un biglietto e fa il movimento indicato.
- **Festa da ballo:** mettere una musica allegra ed energizzante e via al ballo!
- **Freeze-dance:** una variante del gioco precedente, consiste nel fermare la musica. Tutti devono immediatamente immobilizzarsi. Se qualcuno si muove ha perso!
- **Salto in lungo:** tracciare 5-10 linee con del nastro adesivo, ciascuna a circa 20 cm di distanza, su un tappeto. Partendo dalla prima, saltare per vedere quante linee vengono superate.



Fonte I.S.S.

URP ASL FG

A cura del
Direttore Michele F. Panunzio, MD, PhD
Servizio di Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione area nord e sud ASL FG

Contatti: urp@aslfg.it
Numero verde: 800014512
Portale: www.sanita.puglia.it/web/asl-foggia
Comunicazione istituzionale e grafica a cura di URP ASL FG

Crescendo l'attività fisica è gioco e allenamento!

PER I BAMBINI E I RAGAZZI
DAI 5 AGLI 11 ANNI



In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è particolarmente importante proporre ai bambini e ai ragazzi alcune attività da svolgere insieme. L'esercizio fisico, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica, a promuovere il benessere psicologico e a superare con maggiore serenità questo momento particolare.

Attraverso il gioco e l'esercizio fisico, i bambini e i ragazzi mettono in atto quello che sentono e vivono internamente, rappresentando ciò che di piacevole e spiacevole provano.

Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni giorno?

ETÀ 5-11 anni



60
MINUTI AL GIORNO
DA MODERATA A VIGOROSA*

D	L	M	M	G	V	S
	●		●		●	

3 VOLTE A SETTIMANA
Inclusa 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 possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica a questa età?

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

A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono adatte in tutte le fasce di età:

- **il movimento libero**: ballo, salti, capriole, stretching
- **la musica** per favorire il movimento/coordinazione e stimolare l'apprendimento
- **il disegno, la pittura e la manipolazione** con paste modellabili per stimolare la creatività
- **la lettura** comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione
- lo svolgimento di **semplici lavori domestici**, come: spolverare, apparecchiare la tavola, aiutare a rifare il letto, etc.
- il rispetto dei consueti **orari per il sonno**.



Alcuni esempi di attività/giochi per fascia di età

5-7 anni

- **Trova la forma**: creare con del nastro adesivo delle forme (quadrati, cerchi, etc.), lettere o numeri sul pavimento. Chiedere al bambino di porsi sulla forma preferita. Dare istruzioni fantasiose per raggiungere le altre forme: strisciare come un serpente verso la lettera B.
- **Lettere musicali**: una variante del gioco precedente, consiste nel mettere una musica ritmata per ballare. Fermare la musica e dire una delle lettere, forme o numeri. Il bambino deve trovare la lettera, forma o numero indicata e sedersi su di essa.
- **Vola palloncino**: dopo aver gonfiato un palloncino, colpirlo cercando di non farlo cadere al suolo.
- **Percorso a ostacoli**: creare un percorso ad ostacoli divertente che includa diversi movimenti: saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag.



- **Esercizi con oggetti a disposizione in casa:** ad esempio una scopa per fare esercizi per le spalle; una sedia davanti a un tavolo per fare esercizi per le gambe; un pacco di pasta lunga per fare esercizi per spalle e braccia.
- **Squat:** piegamento sulle gambe, partendo da una posizione eretta con spalle, bacino e caviglie allineati sullo stesso asse. Questo movimento può essere fatto anche appoggiati al muro.
- **Flessioni sulle braccia:** ci si sdraia proni a terra su un tappetino e si mettono le mani appena sotto le spalle con i palmi paralleli al tronco. Aiutandosi unicamente con le braccia si spinge in alto tutto il corpo facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti.
- **Ponti per i glutei:** ci si posiziona sdraiati supini con le gambe piegate e i piedi posti alla larghezza delle spalle e si alza e abbassa il bacino.
- **Gioco con exergame:** intende quella tipologia di videogiochi che implicano sia il divertimento che l'attività motoria.



Per un allenamento giornaliero, potrebbero essere svolti i seguenti esercizi utilizzando le risorse disponibili sul web:

- **Iniziare con un riscaldamento e potenziamento muscolare.**
- **Eseguire esercizi per la mobilità articolare:** ad esempio circonduzioni dei piedi, del bacino, delle spalle, torsioni del busto, slancio delle gambe, ecc.
- **Eseguire esercizi per allenare e rafforzare la muscolatura:** ad esempio ponte per i glutei, flessioni, sollevamenti per rafforzare gli addominali, flessioni sulle braccia, ecc.
- **Terminare con uno stretching di 5-10 minuti.**

Fonte I.S.S.

URP ASL FG

A cura del
Direttore Michele F. Panunzio, MD, PhD
Servizio di Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione area nord e sud ASL FG

Contatti: urp@aslfg.it
Numero verde: 800014512
Portale: www.sanita.puglia.it/web/asl-foggia
Comunicazione istituzionale e grafica a cura di URP ASL FG

Anche gli adolescenti si muovono a casa

**PER GLI ADOLESCENTI
DAI 12 AI 17 ANNI**



In questa situazione di emergenza in cui anche gli adolescenti si trovano a trascorrere la loro giornata in casa, è molto importante mantenere alcune abitudini che permettano di organizzare al meglio il tempo: dedicarsi allo studio, ascoltare musica, leggere, praticare un hobby, fare attività fisica.

L'esercizio fisico oltre ad aumentare lo stato di benessere generale, a migliorare la qualità del sonno e l'autostima, contribuisce a gestire lo stress e a reagire positivamente al senso di costrizione che la situazione attuale può generare. Inoltre, l'attività fisica, svolta a distanza in *community chat*, permette di mantenere le relazioni sociali con i propri amici e di sperimentare un uso consapevole e corretto dei dispositivi tecnologici.

Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni giorno?

ETÀ 12-17



60

MINUTI AL GIORNO
DA MODERATA A VIGOROSA*

D	L	M	M	G	V	S
	●		●		●	

3 VOLTE A SETTIMANA
Inclusa 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 possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica a questa età?

- **Dare l'esempio**, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno.
- **Incoraggiarli a fare l'esercizio fisico** svolto abitualmente o a iniziare gradualmente a muoversi. Creare luoghi sicuri in cui si possano allenare. Limitare l'utilizzo di televisori, PC, tablet e smartphone ad un massimo di

2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica.

- Cercare di far rispettare i consueti **orari per il sonno**.

Alcune attività trasversali adatte in questa fascia di età

- **il movimento libero**: ballo, salti, stretching.
- **il gioco con i fratelli/sorelle o con i genitori** o altre persone che vivono in casa.
- **la musica e la lettura** per favorire l'apprendimento e rilassarsi.
- **il disegno, la pittura** per stimolare la creatività.
- **lo svolgimento di alcuni lavori domestici**: spolverare, passare l'aspirapolvere, apparecchiare/sparecchiare la tavola, rifare il letto, ecc.
- **l'utilizzo del web** per integrare l'attività didattica con altre attività culturali: visitare musei virtuali, scaricare libri e quotidiani, sentire concerti, ecc.

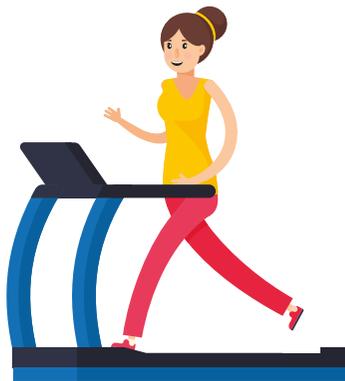
Alcuni esempi di attività fisica per questa fascia di età

- **Ginnastica con la musica** per mantenere allenare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e stimolare gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio: Mango, Zumba, Move Up & Down, Bandera, To Tango con tutorial o in video chat.
- **Salto con la corda** con un'intensità e durata variabile in base al proprio livello di allenamento.
- **Corsa sul posto**.
- **Addominali**: partendo da sdraiati a terra, con le ginocchia flesse e le mani ben incrociate dietro la testa per sorreggerla, sollevare testa e busto contraendo i muscoli addominali.
- **Allenamento con lo step**, utilizzando come sostituto anche un gradino delle scale di casa.



ATTIVITÀ AEROBICA

- **Ginocchio al gomito.** In piedi, toccare un ginocchio con il gomito opposto, alternando i lati.
- **Sollevamenti laterali del ginocchio.** In piedi. Toccare il ginocchio con il gomito, sollevando il ginocchio di lato, alternando i lati.
- **Camminare o correre sul posto o nel terrazzo condominiale** (assicurandosi di mantenere almeno un metro di distanza da altre persone, se presenti), camminare/correre sul tapis roulant, andare in cyclette.



RAFFORZAMENTO MUSCOLARE

- **Estensioni della schiena.** Stendersi a terra in posizione prona. Toccare le orecchie con la punta delle dita e sollevare la parte superiore del corpo, mantenendo le gambe a terra. Abbassare di nuovo il busto.
- **Squat.** piegamento sulle gambe, partendo da una posizione eretta con spalle, bacino e caviglie allineati sullo stesso asse. Al movimento di discesa, segue quello di risalita. Questo movimento può essere fatto anche appoggiati al muro.
- **Ponte.** Posizione supina e ginocchia piegate. Piantare i piedi saldamente a terra con le ginocchia sopra i talloni. Sollevare i fianchi finché ci si sente a proprio agio e lentamente abbassarli di nuovo.
- **Flessione dei bicipiti.** Tenere un paio di pesi leggeri (vanno bene anche due bottiglie riempite d'acqua) e stare in piedi, con i piedi divaricati all'ampiezza dei fianchi. Tenendo le braccia distese lungo i fianchi, piegarle lentamente fino a quando il peso (o la bottiglia) nella vostra mano raggiunge la spalla. Abbassare di nuovo, lentamente. Questo esercizio può essere svolto anche da seduti.

Fonte I.S.S.

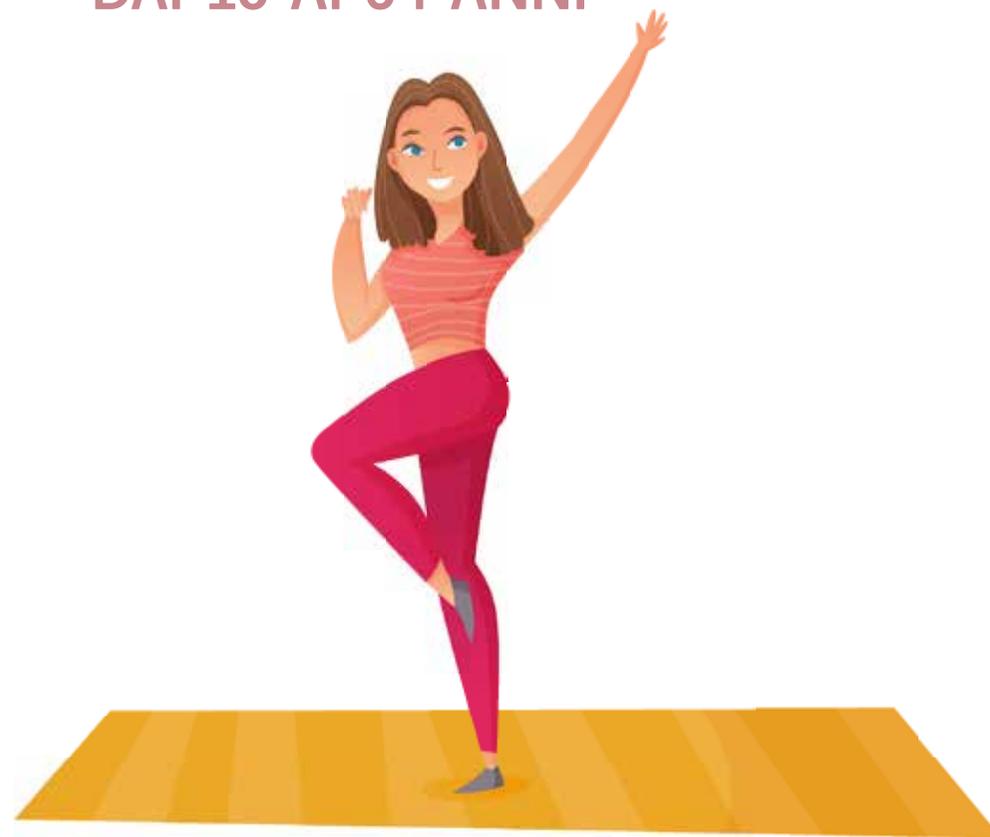
URP ASL FG

A cura del
Direttore Michele F. Panunzio, MD, PhD
Servizio di Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione area nord e sud ASL FG

Contatti: urp@aslfg.it
Numero verde: 800014512
Portale: www.sanita.puglia.it/web/asl-foggia
Comunicazione istituzionale e grafica a cura di URP ASL FG

Adulti in movimento... anche a casa!

PER ADULTI
DAI 18 AI 64 ANNI



Nell'attuale emergenza da Covid-19 anche gli adulti si trovano a trascorrere le giornate nella propria abitazione svolgendo attività spesso di tipo sedentario. In questa fase è importante scandire con regolarità la giornata, dedicandosi al lavoro, alla cura della casa, leggendo, praticando un hobby, giocando o svolgendo altre attività con i propri figli, senza dimenticare di fare regolarmente attività fisica.

L'attività fisica contribuisce a mantenersi in salute, promuove il benessere psicofisico, migliora qualità del sonno, umore e autostima, e favorisce la gestione di ansia e frustrazione. Rimanere fisicamente attivi anche a casa è una strategia per scaricare la tensione e affrontare più serenamente le giornate.

Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

ETÀ 18-64 anni
minuti cumulabili in settimana



ALMENO **150**

Attività aerobica MODERATA

OPPURE



ALMENO **75**

Attività aerobica INTENSA*

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

+

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana

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

Alcune attività trasversali per questa fascia di età



- **Movimento libero:** ballo, stretching.
- **Gioco e lettura** ad alta voce con i bambini.
- **Giochi da tavolo, puzzle.**
- **Attività domestiche e di giardinaggio.**
- **Lettura** (anche passeggiando per casa, avendo cura di liberare lo spazio per non inciampare).
- **Utilizzo del web per approfondire o attivare nuovi interessi**, come ascoltare audiolibri, iscriversi a corsi online, seguire opere teatrali, visitare musei virtuali, iniziare a studiare una lingua straniera, imparare a suonare uno strumento, ecc.
- **Ogni 30 minuti fare pause attive di circa 2-3 minuti**, facendo esercizi di stretching o camminando se si sta al telefono.
- **Cercare di rilassarsi** seduti comodamente sul pavimento con le gambe incrociate o su una sedia, con la schiena dritta. Chiudere gli occhi, rilassare il corpo e concentrarsi sul respiro, cercando di liberare la mente.

Alcuni esempi di attività fisica per questa fascia di età

STRETCHING

- **Collo.** Flettere il capo avanti e indietro passando per il centro. Ruotare la testa prima a destra e poi a sinistra passando per il centro. Inclinare la testa prima a destra e poi a sinistra, passando per il centro.
- **Petto e spalle.** In piedi. Intrecciare le dita dietro la schiena. Stendere le braccia e aprire il petto in avanti.
- **Gambe.** Da seduti, afferrare il ginocchio destro e portarlo al petto. Ripetere per la gamba sinistra. In piedi, flettere la gamba destra e portare il tallone al gluteo afferrando la caviglia. Ripetere per la gamba sinistra. In piedi, estendere la gamba destra su una sedia e cercare di afferrare la punta del piede. Ripetere per la gamba sinistra.