



I **FREE PASS** e i buoni sconto offerti dalla redazione di **Bimbò** in collaborazione con i nostri partners.

SOLO per i lettori che chiamano
*in redazione il 18 settembre
dalle ore 12 alle 12,30
Tel. 335 7231625
fino ad esaurimento freepass

SOLO
per i
lettori che
chiamano*



mare termale
bolognese

1 accesso omaggio
adulto + bambino

HAPPY FAMILY
TERME FELSINEE
valido il 21 settembre 2014
15 - 19

Età minima dai 3 mesi in su
Terme Felsinee
Via di Vagno 7 Bologna

SOLO
per i
lettori che
chiamano*

1 biglietto omaggio
adulto + **1** bambino
per lo spettacolo

PRANZO

DI

ARLECCHINO

il 21 settembre ore 16,30
al Teatro Ridotto, La Casa
delle Culture e dei Teatri
Via Marco Emilio Lepido, 255
Lavino di Mezzo

SOLO
per i
lettori che
chiamano*

ZOO

1 BAGEL KIDS

a scelta
offerto da Zoo
Strada Maggiore 50

SOLO
per i
lettori che
chiamano*

1 omaggio + **1**
biglietto ridotto
a 5 euro
per lo spettacolo

IL

CARRETTO

DELLE

STORIE:

HANSEL!

GRETEL!

domenica 16

novembre
ore 16.30

Ite Teatro, Via Rimembranze
San Lazzaro

Per famiglie e bambini

dai 4 ai 10 anni



CLICCA MI PIACE
SULLA PAGINA DI
BIMBÒ-BAMBINIDAVIVERE

Ti diamo il benvenuto in uno spazio innovativo, creato su misura per te.



Cerca la Farmacia più vicina a te su:
www.lloydsfarmacia.it



PER IL TUO BAMBINO IL NIDO SCEGLILO DOLCE

Con **Società Dolce**, specializzata in servizi educativi per l'infanzia, trovi il **nido ideale** per tuo figlio: **OLTRE 200 POSTI PRIVATI PER BAMBINI FINO A 3 ANNI NEI NOSTRI NIDI SELEZIONATI DI BOLOGNA E PROVINCIA.**



www.societadolce.it

Per informazioni e iscrizioni:

Cooperativa Sociale Società Dolce - Via C. Da Pizzano, 5 Bologna - tel. 051 6441211 - cell. 340 5337076 (Benedetta Passarelli) - www.societadolce.it - infanzia@societadolce.it

Back to school
Il passaggio dalla
materna all'elementari:
ne parliamo
con la psicologa

**VAI IN PRIMA
ELEMENTARE?**

I consigli di **Daila Capilupi**,
psicologa e mamma.

Il passaggio dalla scuola dell'infanzia alla primaria è un momento molto delicato. Alle elementari i bambini hanno, per la prima volta, responsabilità personali. Alla

materna i genitori sono coinvolti in prima linea: fanno l'inserimento, parlano con le maestre, si curano di prendere e portare materiali e abbigliamento personale necessario.

Alle elementari non è più così: il bambino si "inserisce" da solo, si cura di portare a casa o a scuola il materiale didattico, ha una relazione affettiva emozionale con i maestri diversa e meno intima di quella della materna. Entra da solo in un nuovo mondo.

È un passaggio importante legato all'autonomia del bimbo che si evolve e pian piano cresce.

Il genitore dovrebbe avere in questa fase molta pazienza: i bimbi di 6 anni sono ancora piccoli e il "diventare autonomi" si costruisce giorno per giorno con piccoli gesti. Le prime volte si dimenticheranno spesso materiali a scuola o perderanno oggetti, non si ricorderanno i compiti. Ma in questi momenti il genitore non dovrebbe sgridarli ma starli vicino e guidarli passo passo in modo che pian piano si ricordino o diventino meno smemorati.

L'importante è che il genitore **NON SI SOSTITUISCA** al bambino nelle prime responsabilità che gli vengono date.

Un altro aspetto importante è che i genitori si dovrebbero mostrare molto orgogliosi del passaggio alla "scuola dei grandi" che segna proprio l'inizio di un nuovo percorso. È importante in questa fase stabilire un dialogo con il bimbo da subito. È vero che i bambini tendono a non parlare spesso delle giornate e scuola, ma il genitore potrebbe cercare di entrare in sintonia con il bimbo tramite disegni o per esempio, giochi di ruolo.

È davvero un passaggio importante che può essere vissuto serenamente dal bimbo o d'altra parte può portare a un momento di "regressione" con per esempio, risvegli notturni, pipì a letto o piccoli tic come chiudere ripetutamente gli occhi. Questi atteggiamenti vanno visti come segnali di disagio ma il genitore non si deve subito allarmare. Può succedere, soprattutto all'inizio della scuola, e qui può venirci in aiuto il dialogo che ha instaurato o sta instaurando con il bimbo.

Capita spesso che i più "ansiosi e tesi" per il passaggio alle elementari siano proprio i genitori, con preoccupazioni che il loro figlio non sia abbastanza autonomo, non si trovi bene, non mangi etc.. L'importante è che il genitore capisca che questa è una sua ansia e non la "travesta" da ansia del bimbo. Al genitore può far bene parlare con altri genitori, confrontarsi, aver un dialogo e capire che le sue "preoccupazioni" sono comuni ai genitori. Questo perché se le ansie del genitore diventano del bimbo questo può incidere sul comportamento del bimbo stesso, sul suo avanzare nel percorso dell'autonomia e sulla formazione della sua autostima quando sarà più grande.

Daila Capilupi, psicologa, psicoterapeuta, docente e co-didatta della Scuola Bolognese di Psicoterapia Cognitiva. Svolge attività clinica e collabora come libero professionista con l'unità operativa di neuropsichiatria infantile e disturbi del comportamento alimentare del Sant'Orsola Malpighi di Bologna da diversi anni.

Bimbo

segui su FB

Il sito di Bimbo:

www.bambinidavivere.com

settembre-novembre 2014

sale e benessere

haloterapia stanza del sale
TRATTAMENTO NATURALE PER IL BENESSERE DELLE VIE RESPIRATORIE E DELLA CUTE
INDUCE UNA NATURALE DEPURAZIONE
RIVITALIZZA L'ORGANISMO E NE RINFORZA LE NATURALI DIFESE
BENESSERE PER TUTTA LA FAMIGLIA
UNA SEDUTA EQUIVALE A 3 GIORNI DI MARE
Via Risorgimento, 29/31 - San Lazzaro di Savena - tel. 051 9911610 - www.saleebenessere.it

L'ARIA DI MARE QUANDO IL MARE NON C'È

prima seduta omaggio



Ti ricordi vero che in alcune aree del centro storico il limite di velocità per le auto è dei 30/km all'ora?

Questa regola, purtroppo spesso dimenticata, non è solo data dal buon senso ma va a vantaggio dei pedoni e soprattutto di famiglie e bambini.

Bimbo, in occasione della Settimana europea della Mobilità Sostenibile 2014, propone sabato 20 settembre, durante la festa di strada di Via Nazario Sauro*, un laboratorio sulla sicurezza, la segnaletica e i corretti comportamenti in strada per auto, pedoni e ciclisti, promuovendo il rispetto del limite di velocità di 30 km all'ora nei centri storici.

Il laboratorio è realizzato con la collaborazione degli agenti della Polizia Municipale di Bologna e prevede giochi interattivi, disegno e tanto divertimento. Ci potrete incontrare e conoscere anche i membri della Nazario Sauro Social Street che tanto si sono dati da fare per organizzare questa festa. Aiutateci ad animarla con i vostri sorrisi e la vostra presenza. *Bea e Giò*

"Vai ai 30"

20 settembre
ore 11.30 alle 13.00 e 16 - 18.00
sessioni di laboratori della durata variabile nell'ambito della Festa di Strada di Via Nazario Sauro
Laboratorio sulla sicurezza, la segnaletica e i corretti comportamenti in strada per auto, pedoni e ciclisti, promuovendo tra grandi e piccoli il rispetto del limite di velocità di 30 km all'ora nei centri storici, in collaborazione con la redazione di Bimbo e gli agenti della Polizia Municipale di Bologna.
Verranno proposte attività di disegno e giochi interattivi con i bambini.

DECALOGO DEL BRAVO BABY-PEDONE

A cura dell'Ufficio Educazione Civica e Stradale Polizia Municipale di Bologna

Il Baby-Pedone quando è per la strada tiene occhi e orecchie ben aperti... e rispetta le regole!

- Il baby pedone sul marciapiede**
- cammina e non corre
 - non gioca a palla (perché la palla può andare in mezzo alla strada ed essere pericolosa)
 - **GUARDA AVANTI** e sta attento ai pali della luce e alle altre persone
 - **NON va con i pattini** o in skate board
 - **NON butta cartacce per terra**



- Il baby pedone quando attraversa la strada**
- usa sempre l'attraversamento pedonale insieme ad un adulto

- prima di iniziare ad attraversare la strada **guarda sempre prima a sinistra poi a destra e di nuovo a sinistra** e inizia ad attraversare solo se non arriva nessuno e le macchine si sono fermate
- mentre attraversa la strada continua a guardare a sinistra e destra e **STA ATTENTO che non ci siano moto o macchine che sorpassino le macchine ferme per farlo passare**
- **non corre MAI!!!**
- **guarda negli occhi i conducenti delle auto ferme per essere sicuro di essere stato visto...** (IL BABY PEDONE crea un contatto visivo con il conducente)
- Il baby-pedone quando è in auto
- sta seduto nel seggiolino adatto

- alla sua età
- usa sempre le **cinture di sicurezza**
 - non urla e disturba chi guida la macchina
 - non butta niente dal finestrino

- Il baby-Pedone al parco**
- gioca e si diverte sulle altalene e sui dondoli
 - corre e **gioca a palla** nei prati liberi



- non si allontana dalla vista degli adulti
 - va in bicicletta per le vie principali del parco e non nei prati
 - **non urla e disturba** le altre persone... (il parco è di tutti)
 - non sporca e non rovina i giochi, panchine, piante e fiori
 - usa i pattini e lo skate board negli spazi appositamente riservati
- IL BABY-PEDONE E LA POLIZIA MUNICIPALE SONO AMICI!**

La Città dello Zecchino 2014 - 9° edizione



Bimbo - www.bambinidavivere.com è Media Partner dell'iniziativa

Da venerdì a domenica laboratori, percorsi e giochi a misura di bambini.
Per i 60 anni della Mensa dell'Antoniano l'evento è dedicato all'Alimentazione ... a misura di bambino

Venerdì 5 settembre:
Dai un morso alla Città dello Zecchino. Attività itineranti nei Musei della città e all'Antoniano ore 17,30: **Tutto in una mela**, spettacolo di teatro all'Antoniano

Sabato 6 settembre:
ore 10: Mattinata con **Altan** (il padre della Plimpa) in Salaborsa. 3 cicli di laboratori
ore 15: **Gusta Bologna: caccia al tesoro** con partenza in piazza Re Enzo
Per tutto il giorno: **BoloGNAM**: in SalaBorsa

conferenze, workshop e riflessioni sui valori dell'alimentazione per genitori e addetti al settore

Domenica 7 settembre
In Montagnola una giornata in festa!
Dalle 10 alle 18 Il Mercatino dei bambini: giochi, carte, oggetti curiosi... da vendere e barattare.

Dalle 10 alle 17 Bimbo e BOIaffava presentano il laboratorio: **Chiudi gli occhi e ... usa il naso!** Alla scoperta di profumi e odori di frutta e verdura con il solo aiuto del...naso! Laboratorio a rotazione senza obbligo di prenotazione

Ore 17,30
Festa finale con musica. Le verdi note dell'Antoniano e il "Piccolo Coro Mariele Ventre"
Programma completo su
www.cittadellozecchino.it

ALL'INTERNO TROVI:

- ✓ Agenda degli appuntamenti
- ✓ Vero o falso? Tutta la verità sull'alimentazione dei bambini o quasi

SUL RETRO:

- ✓ Buoni sconto e free pass
- ✓ Back to school: intervista alla psicologa sul rientro a scuola

Pingu's English: fai la cosa migliore per tuo figlio!

Ora anche per bambini da 18 a 36 mesi



La prima lezione è gratuita!
Bologna - Via Laura Bassi Veratti, 8
Chiamaci allo 051 397014 o visita bologna.pingusenglish.it



UN LUOGO DOVE SI IMPARA AD IMPARARE
Metodologie innovative e scientificamente validate

COSA FACCIAMO
Aiuto compiti e potenziamento del metodo di studio
Interventi specifici di potenziamento delle abilità scolastiche per alunni DSA
Interventi educativi individualizzati per lo sviluppo delle autonomie personali e delle competenze sociali

EduLab Largo Giovanni Ignazio Molina 9 c, Bologna - Cel. 393 6191299 - francesca@centroedulab.it
www.centroedulab.it



agenda bimbo

iscriviti subito su
www.bambinidavivere.com
e ricevi gratis la newsletter
con l'agenda e tanti sconti e buoni.



Notti Bianche e feste di strada

Festa di Strada in Via Nazario Sauro

20 Settembre 11 - 22
con laboratorio di Bimbo "Vai ai 30" in collaborazione con gli agenti della Polizia Municipale di Bologna in occasione della **Settimana Europea della Mobilità sostenibile 2014**

Festa al Centro Gallia

14 settembre 10-19
Via Savigno 7

Rialto in Festa

19 settembre ore 19-24
Via Rialto

La Notte bianca del jazz

20 settembre 18-24
Quadrilatero

Giù da Ponte in Festa

28 settembre
Via San Donato

In città

Festa del dono e del baratto

Nell'ambito di Sana City
13 settembre 10 - 19
Abbigliamento, oggettistica, libri, CD e DVD.
Per la promozione della cultura del riutilizzo e del riciclo via degli Albari
Gratuito

ArteLibro Kids

19 settembre ore 18

Grandi artisti per piccoli lettori

Libri da museo. Grandi artisti per piccoli lettori MAMbo - Biblioteca
20 settembre - 26 ottobre, mart - ven 10 - 17,30
Gratuito

Festa di fine estate

20 settembre ore 15
Dai giocolieri alla presentazione della prossima stagione ore 15 Laboratorio di manualità: Riciclamo creativamente
Info: T 051 260476 / 3317127126 Teatro Centofiori e piazzetta antistante, Via Gorki 16
Gratuito

Water Night

26 settembre 19-24
nell'ambito di Water Design La lunga notte dell'acqua in Via D'Azeglio.
Gratuito

Festa dell'educazione ambientale

27 Settembre ore 16
Tra gli appuntamenti: ore 16,30 Storie di Querciantica Letture e laboratorio Età: 5 ai 10 anni.
Centro Visita Villa Torre via Tolara di Sopra 99 loc. Settefonti Ozzano Emilia.
Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente: 3292291118

Avis senza Frontiere

27 settembre ore 15
laboratori e giochi a cura di Volontari Servizio Civile Nazionale e Avis. Età: 5-8 anni
Montagnola, Via Irnerio 2

Kinder Wonder alle Serre dei Giardini

Tutti i giovedì di settembre dalle 19

laboratori, giochi e spazio bimbi per Kilowatt Summer
Età dai 3 anni

Giornata nazionale delle Famiglie al museo

12 ottobre
www.famigliealmuseo.it

Festa di Halloween

26 ottobre
a cura di P.A.C.E. in English in coll. Con Gruppo Montagnola (bambini e famiglie)
Parco della Montagnola, Via Irnerio 2

Laboratori

Ti porto all'orto

7 settembre ore 11-12,30
nell'ambito di Sana 2014
Età 5 a 8 anni
Bologna Fiere, spazio LIBRI & SEMI/ BOOKS & SEEDS

Farina, semi e colori per dare forma alla fantasia.

13 settembre tutto il giorno
A cura dell'Associazione Giardino del Guasto.
nell'ambito di Sana City
Via degli Albari

Facciamo il pane

13 settembre ore 16
Pasta madre e ingredienti naturali impariamo un impasto con sale integrale e zucchero di canna 10 €, 5 € bimbi
Ca Shin, Parco Cavioni

Tutto molto bimbi

14 e 15 settembre ore 16.30
In occasione di Tutto molto bello LA PALLA INNAMORATA

variazioni cromatiche su palloni da calcio a cura di ZOO
Età: dai 4 ai 10 anni
5 € - per info e prenotazioni: scrivi@lozoo.org
parco DLF, via Sebastiano Serlio

Opere d'arte "tascabili"

20 settembre ore 16
Alla scoperta degli artisti dando vita a una speciale galleria d'arte tutta da sfogliare.
Età 5-10 anni; € 4 a bambino
Info: 051 6496628; mamboedu@comune.bologna.it
MAMbo, Via Don Minzoni 14

Notte dei "piccoli" ricercatori

26 settembre ore 19
La Notte Europea dei Ricercatori è un'iniziativa che si svolge in contemporanea ogni anno in oltre 300 città europee.
Laboratorio: Cosa succede quando l'acqua tocca la terra?
Start, Voltone del Podestà
Età dai dai 6 anni, 4 € www.startlab.org

Notte Blu in Montagnola

Sabato 11 ottobre dalle ore 15
Laboratori, giochi, storie e visite in occasione della Notte Blu (per tutti).
MONTagnola, Via Irnerio 2
Gratuito

Dal cielo alla terra

18 ottobre dalle ore 15.30
Laboratori sui fenomeni atmosferici, l'oceano, il suolo e il clima, in occasione della Settimana del Pianeta Terra
Start, Voltone del Podestà
Età dai dai 6 anni, 4 €
www.startlab.org

Teatro

Ho sognato un dinosauro
Spettacolo per bambini dai 3 ai 10

anni con gli attori de La Baracca - Testoni Ragazzi
13 e 14 settembre, 20 e 21 settembre, 27 e 28 settembre
Orario: sabato 16.30, domenica 10.30 e 16.30. Ingresso unico € 3 - info 0514153700 Teatro Testoni Ragazzi, via Matteotti 16

Macinapepe

13 settembre ore 21
Teatro delle Ombre con Spettacolo di teatro di ombre e di silhouette. 7 € Ca Shin, Parco Cavaioni 1

La Merenda sospesa

21 settembre ore 16,30
Il pranzo di Arlecchino
Teatro ridotto, Via Marco Emilio Lepido, 255
6€ adulti - 4 € bambini - 051 402051

Il barbiere di Siviglia

12 ottobre ore 17
Musiche di Gioacchino Rossini
Teatro Duse, Via Cartoleria 42

La zuppa di sasso

26 ottobre ore 16,30
del Teatrino a due pollici
Teatro ridotto, Via Marco Emilio Lepido, 255
6€ adulti - 4 € bambini - 051 402051

Sagre

Carrera a Castel San Pietro

14 settembre dalle 10
Il "Palio" delle macchine spinte a mano. Centro storico, Castel San Pietro Terme

Il Barbarossa

18 - 21 settembre - sabato ore 18, domenica ore 13
Centro Storico, Medicina (BO)
€ 5,00 - bimbi gratis

l'inglese, un frutto da coltivare

Apple Tree
School of English

Corsi specifici per **ADULTI, RAGAZZI e BAMBINI** di ogni età
tenuti da **INSEGNANTI MADRELINGUA** altamente qualificati

www.appletree.it

Circolo Mazzini, Via Emilia Levante 6 - Bologna tel. 328 9212840

Yoga in famiglia

KIDS&FAMILY YOGA
movimento, gioco e armonia!

YOGA BIMBI
bimbi dai 5 agli 11 anni, il martedì ore 17:15>18:15
incontro di presentazione: 30 settembre

LABORATORIO DI YOGA PER BIMBI E GENITORI
bimbi dai 3 agli 11 anni
un venerdì al mese, ore 17:30>19
prossimo appuntamento: 24 ottobre

Vidya, studio yoga, Via Cesare Battisti, 2 40123 Bologna
T.051 230636 cell. 335 6934814

studioyogavidya.it

Polisportiva Giovanni Masi
INSIEME NELLO SPORT

A Casalecchio di Reno essere Soci Masi conviene

tutti gli sport in piscina, palestra e nell'ambiente naturale per bambini e ragazzi/e

Via Bixio 12
tel 051 571352
info@polmasi.it - www.polmasi.it

Vero o falso?

Tutta la verità sull'alimentazione dei bambini o quasi

VERO O FALSO: alimentazione di neo mamme e neonati secondo il Prof Giacomo Faldella, Direttore Unità Operativa di Neonatologia - Policlinico Sant'Orsola Malpighi

✓Niente acqua ai neonati

VERO

Il latte materno è composto per l'88% di acqua e se il neonato ne beve ad libitum (cioè al bisogno) non c'è necessità di dare aggiunte d'acqua. La maggior parte di neonati rifiuta spesso l'acqua perché non sa di nulla, preferendo la camomilla per il sapore dolce. Non c'è comunque nessuna necessità di dare liquidi soprattutto per riempire inutilmente il pancino del bimbo. Anche d'estate il latte materno è sufficiente. A riprova di ciò potete controllare il pannolino, se c'è pipì ad ogni cambio è il bambino ben idratato. Le stesse considerazioni sul latte materno valgono anche per il latte artificiale, composto in massima parte di acqua.

✓Asparagi, aglio, cipolla e spezie non si devono mangiare durante l'allattamento

FALSO

I cibi che contengono sostanze odorose o sapide possono essere

mangiate dalle mamme durante l'allattamento. E' vero che, per esempio, aglio e cipolla possono dare all'alito un odore persistente oppure che gli asparagi conferiscono al latte un sapore diverso. Questo sapore potrebbe disturbare il lattante ma è anche dato certo che il lattante mangia per fame. Ci sono latti idrosolubili, per bimbi allergici o con problemi specifici, con un odore molto particolare ed intenso, a volte persino puzzolente. I bimbi, per fame, li mangiano come se mangiassero miele. Introdurre alimenti "odorosi" fa sì che i bambini si abituino da piccoli a sapori nuovi e li ritrovino da grandi come NOTI E GRADITI (le abitudini alimentari si formano da piccoli). I cinesi per esempio non bevono latte e per loro noi occidentali "puzziamo" di latte, come noi sentiamo il sapore forte di aglio che contraddistingue la loro cucina.

✓Allattare fa diminuire la vista e perdere i capelli

FALSO

Il latte è un secreto prodotto dal corpo della mamma con una composizione fissa. Se una mamma è malnutrita, allora anche in fase di

allattamento questa malnutrizione si può far sentire. E' vero che la donna che produce il latte consuma un po' delle sue sostanze, ma è anche vero che se la mamma è ben nutrita non succede nulla, né per la perdita di capelli né aumenta la miopia.

✓Aggiungere zucchero o miele nella spremuta fa bene

FALSO

Non c'è nessun motivo per aggiungere zucchero alla spremuta o all'acqua. La spremuta è già dolce di per sé e non è detto che il bimbo la DEBBA BERE. Se aggiungere zucchero o miele è solo uno stratagemma per farli bere qualcosa non serve.

Lo zucchero solubile raggiunge in bocca un ph acido: non ci sono vantaggi e espone i bambini alla carie dei denti. Zucchero o miele non vanno mai aggiunti. Cosa diversa può essere se il bimbo piange ed è particolarmente irrequieto: dare un po' d'acqua e zucchero può farlo quietare e quindi in tal senso può servire ma non dovrebbe diventare un'abitudine!

Il VERO O FALSO sull'alimentazione dei bambini secondo la dottoressa Sabine Eck, esperta di medicina naturale.

✓Il sale fa male?

FALSO

Il vero sale (non raffinato) NON fa male, se dato nella giusta misura, perché è indispensabile per la vita. Ricordiamoci che ogni bambino galleggia 9 mesi nel grembo materno in una sofisticata soluzione salina. La culla della vita è il mare e tutti i liquidi nel nostro corpo sono fratelli-marini. Per questo motivo ci piace e abbiamo voglia di "cibi saporiti" che significa salati. Tutti bimbi sotto l'anno per esempio bevono l'acqua del mare o sono ghiotti della soluzione fisiologica. Ma c'è una differenza abissale fra il cibo salato industrialmente (formaggi, affettati, wuerstel, pizza, cibo pronto etc) e per esempio un pinzimonio di stagione o una verdura salata di mano nostra saltata in padella. Indispensabile poi la giusta QUALITA' del sale; dovrebbe essere naturale, non raffinato: marino integrale per esempio. Se seppellite le verdure sotto i formaggi o la "ciccìa", il bambino in seguito associa emozionalmente (per imprinting) il sale alle proteine animali... e le delicate verdure verranno presto scartate e rifiutate. Non è affatto un caso che Sale e Salute hanno la medesima origine etimologica!

✓ Il latte di capra sostituisce quello vaccino

VERO

La capra accompagna le società contadine da secoli (specie nei paesi più poveri o con suoli difficili). Il suo latte è adatto ai bambini; contiene per esempio meno Caseina e più Albumina rispetto la vacca. I suoi grassi (goccioline piccole) sono anche meglio assimilabili. La quantità

di proteine, carboidrati e grassi è comunque abbastanza simile al latte di mucca...

Contiene una generosa dose di vitamina A, uguale al latte materno umano, che risulta comunque molto meno proteico e più ricco di carboidrati rispetto vacca e capra. Quindi se possibile scegliamo sempre il latte materno (idealmente almeno fino all'anno di età). L'utilità dei latti animali nell'alimentazione umana è attualmente in piena discussione.

✓I bambini dopo i 3 anni non possono mangiare cozze, vongole etc..

Impossibile rispondere in maniera generale.

I molluschi sono molto sani se derivano da acque sane; ma siccome sono autentici accumulatori di sostanze inquinanti dobbiamo fare i conti con la realtà. Bimbi sani possono mangiarli occasionalmente; per i soggetti allergici sono spesso una dura prova. Interessante la visione del Dr. Piermarini (libro: Io mi svezzo da solo): secondo Piermarini ci dobbiamo fidare dell'istinto naturale del bambino... e loro vanno spesso matti per i molluschi; peccato che l'inquinamento dell'uomo abbia rovinato la sana goduria.

✓Niente spezie ai bambini

FALSO

Parliamo ovviamente di spezie locali... ogni paese/continente ha le sue spezie adatte al clima. Le spezie attivano il sistema digestivo, la dose deve essere ragionata; ma fate

scegliere anche al bambino: salvia, rosmarino, mentuccia, timo, origano, basilico. Ma anche le olive, i capperi e via dicendo danno il giusto gusto per un piatto sano.

✓ Il gelato sostituisce la merenda

FALSO

La merenda dovrebbe essere a base di frutta fresca, cereali naturali, yogurt intero, frutta secca, ma volendo anche qualche alimento salato come pane & olive, pane & olio & sale o la più classica delle bruschette. Ovviamente non si toglie ogni tanto un bel gelato a nessuno, se di qualità e nella stagione giusta; ma non andrebbe usato per sfamarsi!

✓Il chewing-gum pulisce i denti

FALSO

Forse copre cattivi odori della bocca (per quel che dura l'effetto). La salute dei denti dipende da una bocca sana (flora giusta), pulita (spazzolino) con un pH neutro o appena alcalino (7-7.1). Poi quasi tutti chewing-gum contengono l'Aspartame, sostanza che sconsiglio caldamente.

Sabine Eck, medico, libera professionista, insegna ed applica i principi di saluto-genesi e di medicina naturale da oltre 25 anni.

Da tempo è particolarmente sensibile alla salute dei bambini che sono la risorsa della nostra società, ma anche il suo preoccupante specchio. Ha anche un blog in rete: www.sabineeck.com

A due passi da Porta Mazzini

Buffet per bambini

Strada Maggiore 96
Bologna
tel.051.307385

www.focacceriamediterranea.it



NUOVO NIDO D'INFANZIA
Autorizzato dal Comune di Bologna P.G. 281357/2012
QUARTIERE S. STEFANO via Basoli, 10 (laterale Siepelunga)

SORRISO

TARIFFE AGEVOLATE dai contributi comunali
OTTOBRE - SABATO MATTINA LABORATORI 4/6 ANNI

Per informazioni: betta e annalisa
327.47.64.254 - 335.747.63.47 - nido.sorriso@gmail.com



DOLCE MAMMA
massaggi e ginnastica specifica per la gravidanza

Atmosfera
Bellezza e Benessere
Via Pontebuco 7/A
San Lazzaro di Savena Bologna
tel. 051 45 22 68
www.atmosfera-estetica.it

Orari: lunedì: 13,30 - 19,30
martedì - venerdì: 10,00 - 19,30
sabato: 9,00 - 14,00



Imaginarium
Il mondo è un'attività per il mondo

PREPARATI PER IL TUO PRIMO GIORNO DI SCUOLA

Bologna - Via Portanova, 14 - Tel. 051/273023
ibolctro462@imaginarium.info www.imaginarium.it



CENTRO LUDICO-RICREATIVO PER BAMBINI E PER ADULTI

OSI CINNI & FAM.

OPEN DAY

Presentazione delle nuove attività per tutta la famiglia!
vai su www.OS1cinni.com e scarica il ns. programma!!

SABATO 20 SETTEMBRE 2014
DALLE ORE 10:00 ALLE 13:00
APERTO A GENITORI CON BAMBINI DAI 0-5 ANNI

SABATO 20 SETTEMBRE 2014
DALLE ORE 16:00 ALLE 19:00
APERTO A GENITORI CON BAMBINI DAI 6-10 ANNI

BOLOGNA: via Borgo di S. Pietro n.101/A - Cel. 345.1113286
info@OS1cinni.com

...per l'occasione: sarà offerto un buffet, si richiede la prenotazione.

