

BAMBINI E TELEVISIONE

Ora che si andrà ad affrontare un periodo più sedentario sicuramente i bambini passeranno la maggior parte del tempo alla TV ma così facendo avranno meno tempo a disposizione per giocare o svolgere quel poco di attività fisica che può essere fatta a casa. Una buona regola è quella di tenere spenta la televisione durante i pasti. Sono occasioni preziose dove i bambini, sentendo parlare i genitori, imparano cose nuove e anch'essi si apriranno più volentieri. Anche a questa età i bambini che guardano meno televisione sono più in forma, sono più socievoli con i loro coetanei, hanno un'alimentazione più sana, sono più creativi. Se vostro figlio guarda per troppo tempo la televisione la sera può avere difficoltà a prendere sonno o avere un sonno agitato. Una mancanza di sonno può farlo sentire affaticato e aumentare il suo senso di fame per cibi molto grassi e poco nutrienti. La cosa migliore è che il tempo che i bambini trascorrono davanti alla televisione sia tempo di qualità, dedicato a programmi educativi in base alla loro fascia di età.