

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Vetrina

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

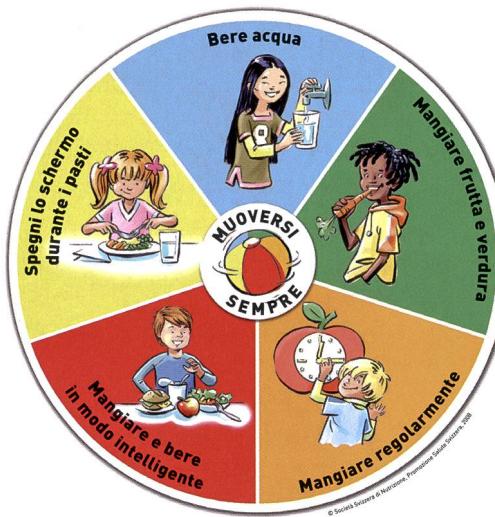
#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## *Il disco dell'alimentazione per bambini – proposte didattiche*



Il disco dell'alimentazione, proposto dall'Associazione svizzera di nutrizione, mostra quali sono gli aspetti importanti da considerare per una sana alimentazione nei bambini tra i cinque ed i dodici anni. Sul disco sono rappresentati graficamente cinque messaggi nutrizionali. Ogni messaggio contiene due consigli rivolti direttamente ai bambini. Le proposte per le lezioni indirizzate agli insegnanti hanno l'obiettivo di sensibilizzare i bambini riguardo ai cinque messaggi del disco dell'alimentazione e di attrarre, attraverso degli esercizi pratici, la gioia e l'attenzione dei bambini verso gli alimenti e le bevande sane. Gli insegnanti sono liberi di scegliere come impiegare le proposte per le lezioni all'interno della loro scuola. Le possibilità sono: scegliere il tema «mangiare e bere» per una settimana culturale, inserire in maniera continua l'argomento dell'alimentazione nel programma scolastico oppure scegliere solo delle singole proposte. ■

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## *Il richiamo di Juskila*

Il tradizionale campo di sci della gioventù permette ai bambini di vivere una settimana gratuita di sport sulla neve e delle esperienze collettive alla Lenk. Ogni anno, all'inizio del mese di gennaio, 600 giovani in età compresa fra i 13 e i 14 anni (anni 1996/1997) si recano nella Simmental su invito di Swiss Ski. Le 300 ragazze e i 300 ragazzi sono sorteggiati fra tutti gli iscritti. Una quota è attribuita a ogni cantone. Dalla sua creazione, 70 anni fa, il campo di sci della gioventù ha accolto oltre 40 000 giovani residenti in Svizzera. E anche oggi vale lo stesso slogan di un tempo: nessuno paga, nessuno è pagato! I bambini che vi prendono parte al momento dell'iscrizione versano unicamente una quota di partecipazione di 40 franchi. Le iscrizioni sono aperte al sito:

[www.juskila.ch](http://www.juskila.ch)



## *Sicuri nell'acqua con i bambini*



Con il nuovo Safety Tool «Controllo della sicurezza in acqua - CSA» (v. «mobile» 3/08) l'upi – ufficio per la prevenzione degli infortuni e swimsports.ch hanno realizzato un nuovo foglio didattico per le lezioni di nuoto con bambini dai 6 agli 8 anni. Grazie a checklist, consigli e esercizi destinati agli allievi, il CSA permette di costruire delle lezioni senza grande investimento di tempo e lunghi preparativi. Il Safety Tool può essere scaricato al sito :

[www.upi.ch > Prevenzione nelle scuole](http://www.upi.ch > Prevenzione nelle scuole)

Coraggio, partecipate!



**43. ENGADIN SKIMARATHON**  
Data: 13 marzo 2011  
Tracciato: Maloja – Zuoz / S-chanf  
Distanza: 42 km



Data: 13 marzo 2011  
Tracciato: Maloja – Pontresina  
Distanza: 21 km

I nati nel 1995 / 1996 possono partecipare gratuitamente!



Data: 6 marzo 2011  
Tracciato: Samedan – S-chanf  
Distanza: 17 km

Informazioni & registrazione:  
[www.engadin-skimarathon.ch](http://www.engadin-skimarathon.ch), Tel. +41 (0)81 850 55 55

**NEW!**

**Spira™**  
[www.Spira-Swiss.ch](http://www.Spira-Swiss.ch)

**daum electronic**  
best for real athletes



**nicola**  
THE SPIRIT OF SPORTS  
si allena con...



chiedi nel tuo negozio specializzato!  
+ info: GTSM\_Macolin/Zurigo 044 461 11 30 [info@gtsm.ch](mailto:info@gtsm.ch)

**www.mobilesport.ch**

CHI VUOLE UNA  
RIVELLA ROSSA?

E CHE COLORE HA LA TUA SETE?

