

## ADNKRONOS

Pasqua: Sitip, bambini non esagerino con cioccolato e salami

Il 'decalogo' dei pediatri per una Pasqua in salute

Roma, 16 apr. (Adnkronos Salute) - Con la Pasqua in arrivo e i prossimi ponti, la chiusura delle scuole è alle porte e le vacanze dei bambini si prospettano molto lunghe. E' importante garantire ai più piccoli, soprattutto in questo periodo di 'tentazioni golose', un'alimentazione sempre sana e varia, proponendo loro anche cibi che forniscano un completo apporto di energia. Spazio dunque a vitamine e minerali - suggerisce la Società italiana di infettivologia pediatrica (Sitip) - limitando "inutili eccessi di zuccheri e calorie, ad esempio con troppo cioccolato e salami".

"In questo periodo, per aiutare i nostri figli a restare in salute - sottolinea Susanna Esposito, presidente Sitip - non è necessario privarli dei gusti stagionali, ma è molto importante fare attenzione ai cibi che loro mangiano: negli alimenti possono essere presenti agenti patogeni (batteri, virus, parassiti) o tossine di origine microbica che a contatto con l'organismo umano possono risultare dannosi per la salute, dei bambini soprattutto. Tali alimenti, una volta ingeriti, possono provocare tossinfezioni alimentari".

Ma come far superare al meglio questi giorni di vacanza ai bambini? Sicuramente non esagerando con le uova di cioccolato, scegliendone uno di buona qualità, sottolinea la Sitip. Qualora il bambino ne avesse ricevuto più di uno, meglio utilizzare la cioccolata per preparare torte e budini nelle settimane dopo Pasqua. Per i bimbi è anche importante limitare il consumo di salame e insaccati che, insieme alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all'origine di intossicazioni importanti come il botulismo. (segue)