

Alimentazione bambini, dieci regole per l'estate

LINK: <https://www.dica33.it/notizie/34860/alimentazione-bambini-dieci-regole-per-lestate.asp>



Alimentazione bambini, dieci regole per l'estate L'Italia detiene il primato di obesità infantile in Europa: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità: il 42% dei maschi e il 38% delle bambine è obeso o in sovrappeso, con maggior rischio di conseguenze per la salute in età adulta. L'obesità, infatti, è un fattore di rischio per le malattie croniche e, se presente in età pediatrica, oltre a essere un predittore certo dell'obesità da adulto si associa ad una più precoce insorgenza di patologie tipiche come ipertensione e diabete di tipo 2. Quando è presente nei primi anni di vita inoltre, rappresenta un fattore di rischio per i disturbi del comportamento alimentare; chi da bambino è stato obeso o in sovrappeso ha più probabilità, in età adolescenziale e adulta, di sviluppare l'anoressia o la bulimia. L'estate dovrebbe essere invece il momento ideale per ridurre le calorie ai pasti e di ridurre al minimo le bevande zuccherate e gassate, gelati e merendine, a favore di un aumento del consumo di frutta e verdura. Al contrario in estate, complici il relax e l'aria di vacanza, l'attenzione a cibi e bevande e alle relative quantità che bambini e ragazzi assumono può diminuire, con la conseguenza di peggiorare il problema. Ecco quindi da **Waidid** (World association of infectious disease and immunological disorders) dieci consigli per l'alimentazione in estate, validi per grandi e piccoli: Bere molta acqua: si raccomanda il consumo di 1 litro al giorno fino a 10 kg di peso del bambino, 1 litro e mezzo tra 10 e 20 kg e 2 litri e più dai 30 kg in su Non abbandonare l'abitudine alla prima colazione (magari ritardandola un po') e prediligere dolci fatti in casa o prodotti da forno, latte, yogurt, marmellata, macedonie o ghiaccioli di frutta fatti in casa e centrifugati Rispettare il più possibile gli orari di pranzo, merenda e cena, limitando l'intermezzo di inutili e dannosi fuoripasto. Anche quando si pranza in spiaggia con i più grandicelli, mantenere il giusto e sano apporto di carboidrati o proteine senza esagerare con le quantità. Con i più piccolini evitare di farli mangiare sotto l'ombrellone e di tenerli in spiaggia nelle ore più calde (11-17) per evitare il rischio di colpi di sole e di calore Dopo i pasti attendere 2 ore prima di fare il bagno Mantenere un'alimentazione varia ricca di frutta di stagione e verdura. Limitare gli alimenti precotti o impanati e preferire alimenti freddi e leggeri. Un'alimentazione corretta prevede nell'arco di una settimana un consumo di: carne, pesce e legumi almeno 3-4 volte mentre formaggi, affettati e uova 1-2 volte Lavare bene frutta e verdura: la scarsa igiene è spesso causa di salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre Fare attenzione al pesce e ai molluschi crudi: il pesce crudo può essere portatore di un parassita, l'Anisakis, nocivo per l'essere umano perché può causare manifestazioni gastrointestinali (simili a volte a quelle dell'ulcera peptica e a quelle dell'appendicite) o reazioni allergiche Sì ai gelati artigianali, ma meglio consumarli in posti conosciuti: i derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema sono alimenti responsabili delle intossicazioni da Staphylococcus aureus Non consumare cibi avanzati, soprattutto precedentemente riscaldati al sole o rimasti

a temperatura ambiente per più di 1 o 2 ore Fare sport: l'attività fisica è fondamentale per prevenire il sovrappeso, l'obesità e le malattie cardiocircolatorie; approfittare dell'estate per ridurre il tempo della TV e dei videogiochi. Notizie e aggiornamenti