

QN il Settimanale

SALUTE E BENESSERE

MEDICINA

Nei mesi caldi la giornata alimentare del bambino deve essere distribuita in modo razionale. Vediamo come

La dieta ideale per i più piccoli

Fiammetta Trallo

Estate, caldo e afa. Un tritico che spesso genera inappetenza nei bambini. Maggior consumo di acqua, qualche snack di troppo e un gelato fuori pasto aumentano il senso di sazietà. Al mattino i bambini hanno meno voglia di fare colazione e a pranzo preferiscono un panino o una pizzecca. Specie in vacanza, pranzare o cenare in un fast food con cotoletta, hamburger e patatine, bevanda gasata e gelato finale impone una rivalutazione delle calorie giornaliere assunte soprattutto nei bimbi che fanno poco movimento. Anche se per periodi limitati, questo tipo di alimentazione sotto i 10 anni non è corretto. Per la Società italiana di pediatria preventiva e sociale, l'alimentazione estiva prevede alimenti più leggeri e digeribili nel rispetto dell'apporto calorico giornaliero e di una adeguata ripartizione dei nutrienti di cui i bimbi necessitano per età e sesso. La regola dei 4/5 pasti va continuata anche d'estate e la prima colazione più spuntino di metà mattina deve apportare come sempre almeno il 20% del fabbisogno calorico. Il pranzo rimane il pasto principale e la cena, anche se più leggera, deve come il pranzo essere un pasto completo di primo, secondo con contorno e frutta. Può essere anche solo un piatto unico con proteine, cereali e verdure preparato con fantasia e colori accattivanti anche per i più inappetenti. In vacanza, un dolce dopo cena a base di gelato, frappè o un dolcino a tantum è ammesso, senza dimenticare che un bicchiere di latte fresco prima di andare a letto concilia il sonno in tutte le stagioni. Con la merenda pomeridiana si introduce un ulteriore 10% di calorie: spuntini, snack e fuori pasto in genere sono una quota importante di nutrienti giornalieri. Basta non esagerare. I bambini mangerebbero solo quello a discapito di una dieta variata.



La colazione

Una adeguata prima colazione aiuta ad ingranare la marcia giusta per mente e corpo e permette al bambino di arrivare a pranzo con solo uno spuntino leggero a metà mattina. Il latte è l'alimento base con aggiunta di cereali, orzo, malto o biscotti secchi. Fette biscottate con miele e marmellata, una fetta di torta casalinga alle mele o di crostata di frutta sono una buona aggiunta più che un'opzione al latte che non deve mai mancare. Yoghurt, frutta fresca di stagione, un succo o un frullato, se non consumati a colazione, diventano lo spuntino ideale (5% calorie totali giornaliere)



Il pranzo

Il pranzo è il pasto più importante e deve essere completo. Se il bambino ha mangiato meno o in eccesso, quantità e qualità degli alimenti vanno correttamente integrati o sottratti a cena. Primo di pasta o riso con pomodoro o sugo di verdure. Secondo con contorno di verdure crude o cotte. Le proteine vanno alternate tra carne a pranzo e pesce, uova o formaggi a cena e viceversa. Carni bianche, vitello, manzo magro, maiale sgrassato e pesce azzurro. Cotture semplici a vapore o forno. Olio extravergine d'oliva. Non sostituire l'acqua del pasto con succhi di frutta e bevande



La merenda

La merenda pomeridiana deve essere nutriente ed equilibrata. Non c'è che l'imbarazzo della scelta tra latte o yogurt con cereali, pane o fette biscottate. Come alternativa una fetta di torta casalinga allo yogurt, carote, mele o marmellata. Per rinfrescarsi un frullato di frutta, un budino alla vaniglia o cacao fatto in casa o un ghiacciolo. Se si opta per il gelato, quelli alla frutta sono da preferire: sono più leggeri, digeribili e non diminuiscono l'appetito a cena. Panini con salumi, pizze, focacce o patatine vanno concessi una tantum e in quantità ridotte.



La cena

Anche la cena deve essere un pasto completo ma senza eccessi per non disturbare il sonno. Cibi diversi da quelli consumati a pranzo creano equilibrio nell'alimentazione. Se il bambino ha mangiato meno durante il giorno, per integrare e compensare le calorie è preferibile mangiare più verdura e frutta a cena o qualcosa nel dopocena. Latte e biscotti secchi sono ideali come dopocena in città. In vacanza si fanno più eccezioni e un gelatino non sempre di frutta o un frappè sono molto graditi. E se dopo il gelato viene sete, un succo di frutta risolve.

After Bite®

LENITIVI DELLE PUNTURE DI INSETTI



ZANZARE API E VESPE MEDUSE

DISPONIBILE ANCHE in
GEL e CREMA DELICATA

SELLA

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizz. su domanda del 31/03/2014.