

ANCHE IL MOVIMENTO FA LA SUA PARTE

Il movimento deve essere presente tutti i giorni nella vita di un bambino.

Oltre a essere utile per il corpo e la mente del bambino, fa diminuire il tempo passato davanti alla televisione o ai videogiochi.

Il bambino che pratica regolarmente attività fisica è più socievole, tranquillo e riposa meglio di notte.

Ai bambini bastano 20 minuti al giorno (o 60 minuti 3 volte la settimana) di bicicletta, corsa, pattini etc o altro sport per mantenere sani ed efficienti il tessuto osseo e le articolazioni, costruire delle buone masse muscolari, ridurre il grasso corporeo e mantenere un buon peso.

L'attività fisica aiuta anche a migliorare l'umore, la concentrazione e la memoria.



L'attività fisica organizzata (sport di squadra) aumenta:

- l'autostima,
- la capacità di socializzazione,
- l'adattabilità agli impegni quotidiani,
- la gestione delle emozioni.

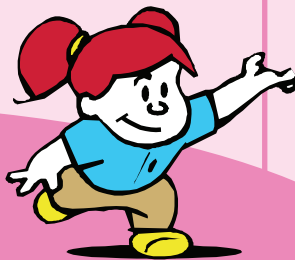
IMPORTANTE

Nelle attività quotidiane sfruttate tutte le occasioni per fare muovere i vostri bambini:

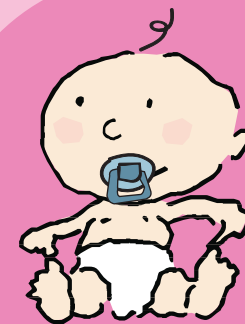
- abituateli ad usare le scale (non l'ascensore), ad andare a scuola in bici o a piedi,
- evitate di portarli in auto se i tragitti sono brevi,
- portateli a giocare all'aperto con altri bambini.

Il movimento non deve essere vissuto come un obbligo, ma come una cosa normale.

L'attività fisica può essere divertente e proposta anche come gioco.



Consigli dietetici dopo l'anno di vita



Dopo il primo anno di vita i bambini hanno bisogno di una dieta diversa perché da questo momento la crescita in peso e altezza sarà meno veloce.

La sua dieta sarà composta da meno grassi (latte), più carboidrati (riso, pasta, pane, patate) e più proteine (carne, pesce, legumi).

Le abitudini alimentari scorrette (troppi zuccheri e grassi, poca verdura e frutta) insieme ad uno stile di vita sedentario (mancanza di movimento, troppa televisione, videogiochi) possono portare a un eccesso di peso (sovrappeso, obesità).

DISTRIBUZIONE DELLE CALORIE NELL'ARCO DELLA GIORNATA

CONSIGLI GENERALI

Si consiglia di distribuire gli alimenti in 4-5 pasti (evitando i fuori pasto) con la seguente ripartizione:

- colazione + spuntino 20%,
- pranzo 40%,
- merenda 10%,
- cena 30%.

È importante che il bambino mangi ogni giorno:

- 1 porzione di latte o yogurt (250 gr di latte / 180gr di yogurt)
- 2 porzioni di frutta preferibilmente fresca, di stagione, ben matura
- 2 porzioni di verdura (in pezzi, non frullata) fresca di stagione, congelate o surgelate, variandone il tipo.
- 2 pasti completi (pranzo e cena).

Esempio di menù settimanale



Colazione: alternate latte, yogurt,tè (meglio deteinato), latte e orzo, latte e cacao, fette biscottate, biscotti secchi, marmellata, frutta

Primo piatto: a piacere tra pasta, riso, cous cous, cereali (orzo, farro, miglio etc)

Secondi piatti:

- carne magra (2-3 volte la settimana)
- pesce fresco o surgelato (2-3 volte alla settimana)
- legumi come piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave etc (2-3 volte alla settimana) che, associati ai cereali in un "piatto unico", sostituiscono la carne, non la verdura
- formaggi magri (1-2 volte alla settimana)
- salumi: bresaola o prosciutto crudo o cotto senza grasso (2 volte alla settimana)
- uovo (1-2 volte alla settimana).

Spuntino e merenda: 1 frutto o yogurt o 1 fetta di torta fatta in casa (EVITATE: merendine, patatine, schiacciatine, focacce, pizzette, bibite, succhi di frutta, tè confezionati, creme di yogurt, budini, noccioline)

CARNE Preferite carni magre: coniglio, pollo, tacchino, vitello, cavallo, manzo, maiale.

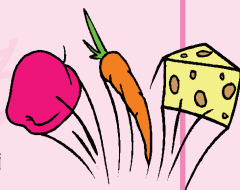


PESCE Preferite pesce magro (fresco o surgelato): pesce azzurro (sarde, alici, merluzzo), trota, nasello, platessa, palombo

FRUTTA, VERDURA ED ORTAGGI non devono mai mancare; sono alimenti con molte qualità: sono poco calorici, ma molto sazianti e ricchi di minerali, vitamine e fibre.

PATATE non sostituiscono la verdura. Meglio se non sono fritte.

PANE e sostituti in quantità moderata.



Porzioni indicative in grammi per età (a pasto)

	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni	13-15 anni
Pasta /riso	50-60	60	60-70	70-80
Pane	30-40	50	60	60
Carne/pesce/formaggio	60	60	70	70-80
Legumi freschi (secchi: metà porzione)	50	60	60	60-80
Verdure cotte e crude	100	100	150	200



IMPORTANTE

- Rispettate anche il gusto del bambino, se c'è un alimento che non gli piace non obbligate, ma sostituitelo
- Cuocete gli alimenti a vapore, al forno, al cartoccio o con pentola antiaderente
- Poco sale e condimenti (preferite l'olio extravergine d'oliva, olio di semi di girasole, insaporite con le spezie)



DA EVITARE

- Dolci, cioccolata, snack (patatine, schiacciatine, noccioline, merendine, brioches etc)
- Insaccati (wurstel e altri preparati preffritti o farciti, tipo medaglioni e polpettine)
- Fritti (meglio la cottura al forno o grill)
- Tè (scegliete il deteinato)
- Succhi di frutta, bibite zuccherate e gassate

VIETATO

caffè, bevande alcoliche o energetiche

E SE IL BAMBINO NON MANGIA?

Dopo il primo anno di vita il bambino ha una velocità di crescita rallentata e comincia a mangiare da solo. Dai bei piatti di pappa frullata, si arriva a porzioni più impegnative da mangiare: devono essere masticate. Anche i sapori non sempre sono di suo gusto.

Può succedere che i bambini mangino meno: non preoccupatevi, è una condizione comunissima, frustrante per i genitori, ma senza conseguenze sulla salute del bambino (che anzi cresce ugualmente a sufficienza).

Se il bambino mangia poco, soprattutto nel periodo di passaggio dalla pappa frullata all'alimentazione autonoma:

- evitate di forzarlo o di obbligarlo a mangiare
- non sostituite i pasti con dolciumi, caramelle, succhi, budini, merendine, che saziano in modo errato il bambino
- negli intervalli tra i pasti evitate di dare al piccolo dolci, caramelle, merendine, succhi di frutta o bibite perché fanno diminuire l'appetito ai pasti.

Se la situazione vi preoccupa o notate dei cambiamenti particolari nel vostro bambino potete parlarne al vostro pediatra che, conoscendo il bambino, vi potrà sicuramente consigliare o rassicurare.

