



Il social network delle mamme e della famiglia

email o username

.....

LOG IN

REGISTRATI



Ricordami | [Password dimenticata?](#)

Prenatal
offertissime
last minute!

sconti
fino al
30%

scopri subito le nostre
incredibili offerte
su pappa, nanna, viaggio e passeggio!



- Home
- Gravidanza
- Parto
- Bambino
- In Famiglia
- Tempo Libero
- Che mamma sei?
- Annunci
- Forum
- Carica

Navigazione >> [Home](#) / [estate e vacanze](#), [Le cure del bimbo](#), [Slider](#) / Merenda d'estate: i consigli del pediatra e nutrizionista Claudio Maffeis

Merenda d'estate: i consigli del pediatra e nutrizionista Claudio Maffeis

Mi piace Piace a 8 persone.

Categoria: [estate e vacanze](#), [Le cure del bimbo](#), [Slider](#)

Lascia un commento



Estate e merenda

Complice la crisi e la tendenza delle vacanze fuori stagione, molti bambini trascorreranno in città la loro estate. Ma chi ha detto che non ci si può divertire lo stesso?

Ecco grazie ai consigli del pediatra nutrizionista, **Claudio Maffeis**, una **miniguia** per affrontare l'estate in città e scegliere i giochi e la merenda giusta anche con 40° all'ombra!

[Segue>>](#)





Il social network delle mamme e della famiglia

email o username

Ricordami | [Password dimenticata?](#)

Prenatal
offertissime
last minute!

sconti fino al 30%

entra

- Home
- Gravidanza
- Parto
- Bambino
- In Famiglia
- Tempo Libero
- Che mamma sei?
- Annunci
- Forum
- Carica

Navigazione >> [Home](#) / [estate e vacanze](#), [Le cure del bimbo](#), [Slider](#) / Merenda d'estate: i consigli del pediatra e nutrizionista Claudio Maffeis

Merenda d'estate: i consigli del pediatra e nutrizionista Claudio Maffeis

Mi piace Piace a 8 persone.

Categoria: [estate e vacanze](#), [Le cure del bimbo](#), [Slider](#)

Un calo delle partenze estive come quello di quest'anno non si era mai visto: secondo i dati diramati dall'Osservatorio sul Turismo Europcar – Doxa saranno 5 milioni le famiglie con bambini che saranno costretti a trascorrere i mesi estivi in città.

Ma chi l'ha detto che vivere la propria città in un momento diverso, non abbia dei risvolti piacevoli e divertenti? Per quei milioni di bambini – e genitori – costretti a rinunciare ai viaggi estivi, ecco la [miniguide](#) degli esperti con le dritte giuste per divertirsi "senza andar troppo lontano" e scegliere la merenda giusta commisurata ai diversi ritmi, e, soprattutto alle temperature estive.

Per sopportare bene il caldo e l'afa, si può trovare un valido alleato nell'alimentazione, che deve essere adeguata, sia in quantità sia in qualità, alla nuova condizione psicofisica in cui ci si viene a trovare.

Ma come cambia la merenda a 40°? "La prima regola è quella di stare attenti ad un adeguato apporto di liquidi per mantenere una buona idratazione – commenta il nutrizionista e pediatra Claudio Maffeis – via libera all'acqua che disseta e reintegra i sali minerali persi con il sudore. Thè, succhi di frutta e bevande zuccherate con moderazione.

Le buone abitudini cominciano fin dalla mattina: approfittando di ritmi più calmi, infatti, cerchiamo di riscoprire il piacere della colazione in famiglia consumata con gusto e attenzione. E se la regola dei 5 pasti quotidiani non conosce stagionalità, in estate è ancora più importante che i bambini facciano un pranzo e una cena più leggeri e inseriscano due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, nella loro dieta"

Anche la merenda naturalmente, come d'altra parte tutta l'alimentazione quotidiana, deve essere commisurata al movimento, al dispendio di energia e ai diversi ritmi quotidiani. Se, infatti, durante la stagione più fredda e le lunghe ore trascorse a scuola e a casa potevano andar bene anche un certo tipo di alimenti, con l'arrivo del caldo e la possibilità di passare più tempo all'aperto diventa ancora più importante scegliere spuntini igienicamente sicuri e facilmente digeribili come una merendina, una porzione di crackers o di biscotti, un gelato, da alternare o associare possibilmente alla frutta fresca che l'estate offre in abbondanza e avendo cura di scegliere sempre frutti di colore



P&G
Fieri di sostenere tutte le mamme.

Dash **Gillette**

All-Bran **Colazione in gravidanza?**

Due esperte del team nutrition di Kellogg's rispondono alle domande più comuni sul tema

oltre TATA

Cerca la babysitter vicino casa

Inserisci il tuo indirizzo

Tata
 Babysitter

Un calo delle partenze estive come quello di quest'anno non si era mai visto: secondo i dati diramati dall'Osservatorio sul Turismo Europcar – Doxa saranno 5 milioni le famiglie con bambini che saranno costretti a trascorrere i mesi estivi in città.

Ma chi l'ha detto che vivere la propria città in un momento diverso, non abbia dei risvolti piacevoli e divertenti? Per quei milioni di bambini – e genitori – costretti a rinunciare ai viaggi estivi, ecco la miniguia degli esperti con le dritte giuste per divertirsi “senza andar troppo lontano” e scegliere la merenda giusta commisurata ai diversi ritmi, e, soprattutto alle temperature estive.

Per sopportare bene il caldo e l'afa, si può trovare un valido alleato nell'alimentazione, che deve essere adeguata, sia in quantità sia in qualità, alla nuova condizione psicofisica in cui ci si viene a trovare.

Ma come cambia la merenda a 40°? “La prima regola è quella di stare attenti ad un adeguato apporto di liquidi per mantenere una buona idratazione – commenta il nutrizionista e pediatra Claudio Maffei – via libera all'acqua che disseta e reintegra i sali minerali persi con il sudore. Thè, succhi di frutta e bevande zuccherate con moderazione.

Le buone abitudini cominciano fin dalla mattina: approfittando di ritmi più calmi, infatti, cerchiamo di riscoprire il piacere della colazione in famiglia consumata con gusto e attenzione. E se la regola dei 5 pasti quotidiani non conosce stagionalità, in estate è ancora più importante che i bambini facciano un pranzo e una cena più leggeri e inseriscano due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, nella loro dieta”. Anche la merenda naturalmente, come d'altra parte tutta l'alimentazione quotidiana, deve essere commisurata al movimento, al dispendio di energia e ai diversi ritmi quotidiani. Se, infatti, durante la stagione più fredda e le lunghe ore trascorse a scuola e a casa potevano andar bene anche un certo tipo di alimenti, con l'arrivo del caldo e la possibilità di passare più tempo all'aperto diventa ancora più importante scegliere spuntini igienicamente sicuri e facilmente digeribili come una merendina, una porzione di crackers o di biscotti, un gelato, da alternare o associare possibilmente alla frutta fresca che l'estate offre in abbondanza e avendo cura di scegliere sempre frutti di colore diverso come albicocche, prugne, pesche, ciliegie, melone, anguria, uva, fichi.

Una buona merenda, infatti, è innanzitutto una merenda piacevole e varia, che alterna il più possibile i diversi alimenti e va incontro ai gusti del bambino pur educandolo a scelte nutrizionalmente corrette. In secondo luogo una buona merenda è una merenda adeguata alle diverse esigenze del bambino o ragazzo: più energetica e abbondante per bambini che non stanno mai fermi, meno per bambini più pigri.

“Nel caso di un bambino il cui peso è nella norma – continua Maffei – una merenda corretta può essere composta da un frutto fresco e un alimento a base di carboidrati: tra questi anche una merendina a base di pan di spagna o pasta brioche o pasta frolla, semplice o farcita. Acqua fresca sempre e a volontà.”

E se il bambino, invece è sovrappeso? La merenda deve risultare sempre gustosa e varia ma senza apportare troppe calorie.

“La frutta fresca da questo punto di vista resta l'alimento ideale – precisa Maffei – per renderla più gradita basta tagliarla a pezzetti in macedonia, magari aggiungendo una cucchiata di yogurt bianco o di gelato al latte. Per variare si può anche proporre una merendina preferendo quelle più piccole e semplici che apportando circa 100-120' calorie per porzione. Oppure un frullato di latte scremato e frutta. L'acqua è sempre la bevanda ideale”

“Per un bambino sottopeso, invece – conclude Claudio Maffei – la merenda può diventare un momento estremamente utile per integrare l'alimentazione quotidiana rendendola più nutriente ed energetica. In questo caso bisognerà preferire gli alimenti più appetibili e con una densità nutritiva ed energetica più elevata. In questo caso quindi si potranno offrire anche merendine farcite e/o ricoperte di cioccolato, gelati più ricchi, yogurt più cremosi o anche creme di formaggi freschi. Da bere, oltre all'acqua, anche succhi di frutta da soli o mischiati a latte o frappè e frullati di frutta e latte intero.”