

La merenda deve tenere conto del peso del bambino

Lo snack giusto per i bambini con il caldo torrido

di oggi salute | 7 luglio 2012 | pubblicato in Nutrizione



Una miniguia per scegliere la merenda giusta anche con il caldo torrido e specialmente in città, dove saranno costrette a trascorrere l'estate 5 milioni di famiglie con bambini. E' quanto propone il sito 'merendineitaliane.it' grazie ai consigli del pediatra nutrizionista Claudio Maffei e del medico dello sport Michelangelo Giampietro.

"Per sopportare bene il caldo e l'afa - spiega Maffei - 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 gradi? "La prima regola - aggiunge - è quella di stare attenti ad un adeguato apporto di liquidi per mantenere una buona idratazione. 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".

La merenda poi deve tenere conto del peso del bambino: "se è nella norma può essere composta da un frutto fresco e un alimento a base di carboidrati come una merendina a base di pan di spagna, se è in sovrappeso la frutta fresca è l'alimento ideale, ma si può proporre anche una piccola merenda o un frullato di latte scremato. Per un bambino sottopeso, invece, si potranno offrire anche merendine farcite o ricoperte di cioccolato". In ogni caso, mai dimenticare i liquidi.

Da Giampietro viene invece la formula per la vacanza perfetta anche in città (evitando sempre le ore più calde, dalle 11 alle 17). "Spruzzi, schizzi, schiamazzi: d'estate non c'è cosa che entusiasmi di più i bambini di una piscina - commenta il medico dello sport - Che, per via dell'acqua dolce e dell'assenza di onde, tante volte è addirittura preferita al mare. E allora perché non colmare la mancanza della spiaggia in città, con un bel pomeriggio in piscina?". Via libera anche alle partite di calcio al parco, o alla bicicletta, alla pallavolo. Infine bene anche i videogiochi, ma quelli di 'movimento' che simulano partite e allenamenti.

// Video



La dolce terapia pre parto

PROMOZIONE ESCLUSIVA



Con 3 ricariche di almeno 25€ ricevi **5€ di bonus**, da spendere quando e verso chi vuoi

PARLA L'ESPERTO

