

ANSA.IT

TORNA SU ANSA.IT

Salute&Benessere

HOME SPECIALI ED EVENTI VIDEO PROFESSIONAL

CERCA

Primopiano | Sanità | Medicina | Associazioni | Alimentazione | Estetica | Stili di vita | Terme e Spa

ANSA > Salute e Benessere > Alimentazione > Miniguia per scelta merenda con caldo torrido

Miniguia per scelta merenda con caldo torrido

Deve essere rapportata a peso bambino, importanti anche giochi

05 luglio, 17:47

+1 0 Tweet 0 Consiglia

Indietro Stampa Invia Scrivi alla redazione Suggestisci

(ANSA) - ROMA, 5 LUG - 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 e' nella norma puo' essere composta da un frutto fresco e un alimento a base di carboidrati come una merendina a base di pan di spagna, se e' in sovrappeso la frutta fresca e' l'alimento ideale, ma si puo' 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 piu' 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. (ANSA).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



ANSA SALUTE PROFESSIONAL

Aids: Ministero, pubblicato aggiornamento linee guida

Per uso farmaci antiretrovirali e gestione pazienti

Medicina: videogiochi aiutano movimenti vittime ictus

Salute: Hiv, Msf: ancora in 7 milioni senza accesso a farmaci

VAI AL SITO PROFESSIONAL

SPECIALI ED EVENTI

Due nuovi centri ricerca Eli Lilly in Inghilterra e Cina

Si svilupperanno nuovi farmaci per neuroscienze e diabete



Salute: disidratazione, a rischio 2 milioni di italiani

Esperti, molto importanti acque ricche di calcio e magnesio