

VACANZE IN CITTÀ PER 5 MILIONI DI BAMBINI: SU MERENDINEITALIANE.IT UNA MINIGUIDA PER DIVERTIRSI E SCEGLIERE LA MERENDA GIUSTA ANCHE A 40 GRADI

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?

Sul sito www.merendineitaliane.it, grazie ai consigli del pediatra nutrizionista Claudio Maffeis e del medico dello sport Michelangelo Giampietro, una miniguia per affrontare l'estate in città e scegliere i giochi e la merenda giusta anche con 40° all'ombra!

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 solo 22 milioni gli italiani che si concederanno una vera e propria vacanza questa estate. Ben 7 milioni in meno rispetto al 2011. E se l'“**effetto IMU**” costringerà in città **5 milioni di famiglie con bambini** durante l'estate, saranno proprio i piccoli di casa i primi a dispiacersi di 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 del sito www.merendineitaliane.it, con le dritte giuste per divertirsi “senza andar troppo lontano” e scegliere la merenda giusta commisurata ai diversi ritmi, e, soprattutto alle temperature estive.

MERENDA D'ESTATE: I CONSIGLI DEL PEDIATRA E NUTRIZIONISTA CLAUDIO MAFFEIS

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

confezionata, 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 Maffeis – 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 Maffeis – 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 Maffeis - 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.”*

GIOCHI ALL'APERTO, CREATIVITÀ E L'AFFETTO DI MAMMA E PAPA': ECCO LA FORMULA PER LA VACANZA PERFETTA ANCHE IN CITTA' (EVITANDO SEMPRE LE ORE PIU CALDE)

*“Spruzzi, schizzi, schiamazzi: d'estate non c'è cosa che entusiasmi di più i bambini di una piscina – commenta il **Medico dello Sport Michelangelo Giampietro** - 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? Chi ha la fortuna di vivere in un contesto col giardino, anziché cercare la piscina più vicina, potrà optare per una **piscina gonfiabile** montata sul prato. Se, invece, ci si sente più portati per il calcio, via libera alle partite al parco! Un ottimo allenamento in vista dei campionati invernali con gli amici: basti pensare che per un bambino di circa 8 anni, **tirare due calci a pallone per mezz'ora**, magari in compagnia del papà, significa poter bruciare circa **170 kcal**. E se i genitori preferiscono il ciclismo, anche la **bicicletta** è un preziosissimo alleato: oltre ad aiutare equilibrio e coordinazione, consente infatti di consumare circa **140 Kcal in mezz'ora** di attività. Una partita a **pallavolo** tutti insieme comporta, invece, per i bambini un dispendio energetico di circa 180 Kcal. Attenzione però alle ore più calde*

della giornata: dalle 11 alle 17 meglio evitare di stare all'aperto e assolutamente mai sotto il sole diretto. Cosa fare allora in queste ore più calde ? Via libera, purché in ambienti ben areati e freschi, ai videogiochi. Si proprio i videogiochi che tanto spesso vengono, giustamente, accusati di favorire la sedentarietà e l'aumento di peso. Basta scegliere quelli giusti, i nuovi videogiochi "di movimento", ad esempio, che simulando partite e allenamenti possono rappresentare una valida alternativa per aumentare l'attività fisica in casa quando fuori fa troppo caldo. Inoltre, più sono piccoli e più i bambini sono esposti al rischio disidratazione, questo perché sudano di più e non riescono a disperdere efficacemente il calore, quindi bisogna offrire loro acqua fresca a volontà, anche senza aspettare lo stimolo della sete. Meglio invitare il bambino a bere spesso, pochi sorsi frequenti, ma evitando comunque l'acqua troppo fredda."

Una cosa è certa: complice qualche giorno di ferie di mamma e papà, qualsiasi cosa fatta insieme sarà una festa per i bambini!

Il gioco e l'attività fisica hanno, infatti, sempre un effetto molto positivo sul corpo e sull'umore e basterà anche solo una partita a nascondino o una sfida a ruba bandiera per divertire i figli e colmare le occasioni perse durante l'inverno per colpa del lavoro, dei compiti e dei tanti impegni quotidiani.

Finalmente liberi dal frastuono del traffico e dallo smog, riscoprire la propria città durante l'estate ha un sapore quasi magico. Può rappresentare una grande **occasione per vivere la città in modo creativo**, in un periodo in cui ogni grande città rallenta i suoi ritmi e si svuota del traffico tipico dell'inverno.

*"Molte amministrazioni comunali, associazioni cittadine e istituzioni mettono a punto dei progetti che prevedono attività e iniziative varie per intrattenere i bambini e i ragazzi che trascorrono l'estate in città con esperienze divertenti ed istruttive – **conclude Giampietro** – Dai musei per bambini ai campi estivi in città, dai percorsi didattici all'aperto alle cacce al tesoro al parco pubblico, gli stimoli sono davvero tantissimi per i piccoli che rimangono in città. Un'attività divertente, e anche istruttiva, può essere coinvolgere i bambini in una gara di giardinaggio per aiutarli a sviluppare il rispetto e l'amore per la natura. È importante anche da un punto di vista psicologico perché il bambino vedrà crescere nel tempo il "frutto" del suo impegno"*