

VADEMECUM SIEDP

Una guida pratica per migliorare
l'alimentazione e l'attività
motoria nei bambini.



Alimentazione

Una corretta alimentazione si basa su:

ritmo
(quando mangiare)



Una corretta dieta dovrebbe essere ripartita in 5 pasti giornalieri costituiti da:

- **PRIMA COLAZIONE**
- **MERENDA**
- **PRANZO**
- **MERENDA**
- **CENA**

Evitare di mangiare quando si svolgono altre attività, soprattutto quando si è davanti ad uno schermo perché favorisce l'alimentazione inconsapevole.



Si ritiene erroneamente che i bambini dovendo crescere debbano mangiare più degli adulti. È il contrario: il fabbisogno calorico di un bambino è inferiore.

Non forzare il bambino a mangiare quando non ne ha più voglia.

quantità

(quanto mangiare)

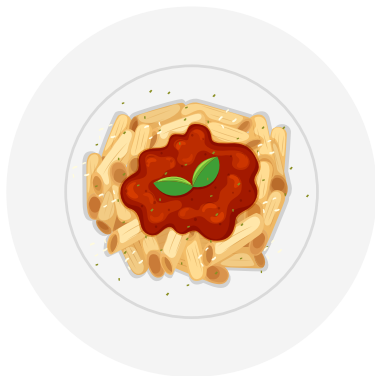
qualità e varietà

(cosa mangiare)



È preferibile dare ai bambini cibi a bassa densità energetica, privilegiando l'assunzione dei cibi preparati in casa rispetto a quelli industriali. La scelta degli alimenti deve essere varia e bilanciata (un solo alimento non contiene tutti i nutrienti necessari, cioè carboidrati, proteine, grassi, sali minerali e vitamine).

Alcuni pratici suggerimenti in cucina



Meglio preparare primi piatti con sughi poco elaborati, a base di verdure o di ortaggi oppure una zuppa di legumi. Come secondo piatto scegliere preferibilmente tra carni bianche, pesce, formaggi magri (es: ricotta, stracchino, primo sale) o latticini, affettati magri (es: bresaola, prosciutto crudo) o uova.

Verdura e frutta completano il pasto, consentendo di assumere cibi con poche calorie e ricchi di fibre ed aumentare in tal modo il senso di sazietà. Per condire usare un filo di olio extravergine di oliva, insaporendo i cibi con erbe aromatiche o aceto.



Alcuni pratici suggerimenti in cucina



Evitare merende ipercaloriche a base di spuntini dolci e/o salati, succhi di frutta, bevande zuccherate o alcoliche. Come spezza-appetito è meglio scegliere uno yogurt magro, un paio di fette biscottate integrali, frutta fresca, frullati di frutta o ortaggi (finocchi, carote, ravanelli, sedano, ecc.).



Inoltre, è bene tenere pronte in frigorifero macedonie di frutta fresca di stagione, preferibilmente di vario colore, in quanto i diversi colori assicurano varietà nell'apporto di micronutrienti e antiossidanti.

Masticare bene e mangiare lentamente.
Bere all'incirca un litro e mezzo di acqua al giorno.

Attività motoria

Stando a casa, si rischia di trascorrere molte ore seduti o distesi. Per interrompere i periodi di sedentarietà prolungata, si suggerisce di praticare sessioni di attività fisica quotidiana anche di breve durata, le cosiddette pause attive.



Quando si sta seduti a leggere, a studiare o davanti a uno schermo, interrompere l'attività almeno ogni 30 minuti, alzandosi e camminando per la casa, magari muovendo le braccia. Sono efficaci anche solo 3-5 minuti di attività muscolare per mantenere attivo il metabolismo.

I videogiochi sedentari possono essere sostituiti, per chi li possiede, dai videogiochi motori che favoriscono il dispendio energetico, pur non avendo lo stesso significato e valore di un allenamento.

Praticare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata/intensa è importante per la salute!

Ecco alcuni suggerimenti pratici:

- Fare del cammino un'attività quotidiana, da distribuire anche in più momenti di almeno 10 minuti a volta (ad es: andare e tornare da scuola a piedi, parcheggiare l'auto ad una distanza di 10 minuti a piedi rispetto alla propria destinazione, scendere dall'autobus una o due fermate prima, portare il cane a passeggio).
- Salire e scendere le scale a piedi.
- Partecipare a giochi di movimento (ad esempio saltare la corda, giocare alla settimana, giocare a pallone, tirare al canestro, palleggiare, ecc.).
- Ballare, andare in bicicletta o sui pattini.
- Praticare uno sport, in base alle caratteristiche e preferenze del bambino.



Palestra in casa

Anche in casa è possibile creare ulteriori occasioni di movimento. Come?

Attrezzando una piccola palestra, tale da favorire giochi di movimento spontaneo:

- creare un percorso ad ostacoli
- riempire bottiglie di plastica
- giocare con palle di gomma
- fare ginnastica su tappetini in gomma

Tutte queste attività sono utili a stimolare non solo l'agilità, la coordinazione motoria, la forza e l'equilibrio, ma anche la fantasia e l'apprendimento.

