

GENITORI

BAMBINI E ALIMENTAZIONE: COSA MANGIARE D'ESTATE (FASCIA DI ETÀ 4-5 ANNI)



Estate e bambini

L'**estate** è spesso il periodo preferito dell'anno per i bambini e la attendono con ansia, ma lo stesso vale per molti genitori. Finalmente arrivano **le vacanze!** Dopo gli impegni scolastici e il duro lavoro, ci si prepara a trascorrere **un periodo all'insegna del relax**. Con l'arrivo della bella stagione si ha il piacere di **stare più tempo all'aperto, di dedicarsi ai giochi e all'attività fisica** insieme ai propri bambini.

Tuttavia, in estate la **routine quotidiana della famiglia può cambiare** senza dare la giusta priorità all'**equilibrata alimentazione e ai suoi sani principi**: non possiamo farci trovare impreparati! Gli abituali impegni giornalieri dei bambini sono sospesi (scuola, palestra), la sera si tende ad **andare a dormire tardi** e la mattina ci si alza qualche ora dopo la solita sveglia, etc. Questi fattori, insieme, possono **influire negativamente sugli orari e sulla qualità dei pasti consumati dai bambini**. Per i genitori può essere molto difficile gestire il lavoro, il nuovo tempo con i propri figli e mantenere anche una dieta salutare. I più piccoli, in particolare, si sentono **più liberi, con meno regole da rispettare...** anche nel caso dell'alimentazione!

Continua a leggere per scoprire cosa puoi fare per mantenere una dieta sana anche in estate e come puoi migliorare le abitudini alimentari di tutta la famiglia in vacanza.

Pianifica il menù settimanale

Fissa un obiettivo: ogni settimana prenditi circa **15 minuti per pianificare tutti i pasti della famiglia**, in questo modo sarà più facile stilare la **lista della spesa**. Questo truccetto ti permetterà di ottimizzare i tempi in cucina, senza però rinunciare a pietanze sane e gustose.

- **Coinvolgi tutta la famiglia nella scelta delle ricette settimanali** (anche i nonni se vedono spesso i bambini) e assicurati che ogni pasto contenga tutti i **gruppi alimentari** necessari per una sana alimentazione: **in questo articolo** troverai tutte le informazioni utili.
- Ricorda che l'equilibrata alimentazione **fa bene a tutti**. In famiglia cercate di **seguire tutti le stesse regole** per aiutare i più piccoli, che prendono gli adulti come esempio, ad orientarsi nella scelta di cibi sani.

Rendi divertente l'acquisto di frutta e verdura

Il piatto sano del tuo bambino - e di tutta la famiglia - dovrebbe essere **per metà composto da verdura e frutta fresche di stagione**, quindi avere questi alimenti in casa è essenziale. Per farli apprezzare maggiormente dai più piccoli, di solito più schizzinosi, **rendi divertente il loro acquisto**: quando vai al mercato organizza una bella gita all'insegna della **scoperta di nuove vitamine, minerali e antiossidanti**. **Qui** trovi tutto quello che devi sapere **sui nutrienti di frutta e verdura**.

- Le bancarelle dei mercati contadini locali d'estate sono ricche di **frutta e verdura dai colori sgargianti e vivaci: più sono vari i colori degli ortaggi che porterete a casa, maggiori saranno i benefici per la vostra salute**. Gioca con i tuoi bambini a comprare e portare in tavola **frutta e verdura di tutti i colori dell'arcobaleno!**

Tieni a portata di mano spuntini nutrienti

Durante i mesi estivi, può essere difficile non lasciarsi tentare dalla comodità di uno snack industriale improvvisato ricco di **zuccheri aggiunti** o di **grassi idrogenati**. Le giornate si allungano e i bambini possono diventare **irrequieti o annoiati**, soprattutto verso sera: evita di proporre spuntini di questo tipo per compensare uno stato d'animo negativo o agitato.

Cosa puoi fare?

- **Tenere a portata di mano spuntini sani, nutrienti e saperli offrire al momento giusto** (uno a metà mattina e uno nel pomeriggio) **ti aiuterà a gestire la fame dei tuoi bambini** e promuoverai al contempo sani abitudini alimentari. Se puoi offrire solo opzioni salutari, i tuoi figli faranno sicuramente la scelta giusta!
- Alcuni spuntini veloci ed equilibrati possono essere:
 - > **cubetti di frutta fresca colorata con yogurt bianco senza zuccheri**, magari aromatizzato con un cucchiaino di cacao amaro o di cannella;
 - > **bastoncini di verdure fresche**, come stick di carote, cetrioli, sedano, peperoni, etc., che possono essere serviti da soli o con dell'hummus di legumi (di ceci, di fagioli, ecc.);
 - > **un pugno di frutta secca (noci, mandorle, etc.)**, ricorda però che fino ai 5 anni di età è raccomandato tritarla o ridurla in farina (es. dentro a uno yogurt) per evitare il **soffocamento**;
 - > **grissini senza sale o cracker integrali con qualche scaglia di Grana Padano DOP e un frutto**. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, un minerale indispensabile per la corretta crescita dei bambini, inoltre contiene **proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importantissime** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Puoi utilizzare Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure del tuo bambino **al posto del sale**.
- **Vuoi ottenere un menù settimanale gratuito di spuntini e merende pensato appositamente per le calorie di tuo figlio o tua figlia?** Iscriviti a **La Buona Merenda** e segui tutti i consigli del pediatra per una dieta sana.

Favorisci il consumo di acqua

Bere la **quantità necessaria di acqua** è importante per i bambini, soprattutto in estate.

- **Non aspettare che sia il tuo bimbo a chiederti da bere**, proponigli tu un bel bicchiere d'acqua ad intervalli regolari durante il giorno (es. una volta ogni ora).
- Ricorda che il movimento e il forte caldo aumentano le nostre necessità quotidiane di acqua. **Quando porti i tuoi bambini fuori, porta sempre con te una borraccia di acqua fresca**.
- Le bevande zuccherate (**succhi di frutta**, tè freddi, cola, aranciata, etc.) **non aiutano a dissetarsi**, anzi. Queste bibite tendono a **saziare eccessivamente il bambino** a causa dell'alto contenuto di zuccheri, riducendo così il consumo di alimenti più completi dal punto di vista nutrizionale e aumentando anche il **rischio di obesità**. Cerca di farne un uso moderato.
- **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece dovrebbe mangiarne per la sua età?** Calcolalo **velocemente e gratuitamente** con lo **Zuccherometro**, leggi tutti i consigli del nutrizionista e scopri le sostituzioni alimentari con meno zucchero.
- **Qual è l'acqua migliore per i bambini?** Scoprillo in **questo articolo**.

Proponi alimenti freschi e idratanti

Nell'equilibrata alimentazione **il segreto è la varietà**. Per una corretta alimentazione estiva, proponi all'intera famiglia alimenti freschi, ricchi di acqua, vitamine e minerali per contrastare la perdita di elettroliti che **avviene con la sudorazione**.

Quali pietanze sono consigliate per l'estate?

- **Le insalatone**, un ottimo modo per assumere una grande quantità di nutrienti in un **piatto unico**, che può avere combinazioni di gusti e sapori infinite. Le insalatone possono infatti contenere sia verdura che frutta, crostini di pane e **una buona fonte di proteine**: tonno, uova sode, Grana Padano DOP, straccetti di pollo, bresaola, etc. Non esiste un modo sbagliato di preparare un'insalata: coinvolgi i tuoi bambini in cucina e lasciali sperimentare.
- **Frullati e zuppe tiepide**. Mixando frutta fresca, **yogurt o latte** si ottengono frullati gustosi, nutrienti, ricchi di vitamine e minerali e adatti anche come spuntino o colazione. Prova **questa ricetta!** Con la verdura si possono preparare zuppe sfiziose e colorate come il gazpacho o una zuppa fredda di carote e piselli.

Quali alimenti prediligere?

- **Pomodori e peperoni**, in quanto ricchi di **vitamina C** (soprattutto se consumati crudi), inoltre forniscono **fibra**, antiossidanti come **vitamina A** e minerali come **potassio**. Ce ne sono di tante tipologie, dimensioni e colori, il loro contenuto di acqua è notevole e sono una **scelta alimentare idratante**. Puoi servirli crudi in insalata, tagliati a fette e conditi con un filo **d'olio extravergine di oliva** e basilico; puoi aggiungerli ai panini o ai primi piatti freschi, come le insalate di pasta o di riso, preparare sughetti leggeri per condire i cereali e farti aiutare dai tuoi figli nella realizzazione.
- **Anguria e melone**, i due frutti dell'estate per eccellenza! Questi frutti sono facili e veloci da mangiare e hanno un **ottimo sapore, dolce e delicato**. Hanno un contenuto di acqua altissimo e sono perfetti **per mantenere i bambini idratati nelle giornate più torride**, il melone in particolare è ricco di **betacarotene** (precursore della vitamina A). Fai però attenzione ai semi, che potrebbero essere un potenziale pericolo di soffocamento nei bambini piccoli. Puoi servire gli spicchi o i cubetti di anguria o melone per dessert.

in una macedonia senza zucchero o aggiungerli alle insalatone, allo yogurt o ai frullati a merenda.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Valeria Papaciuoli, medico specialista in Pediatria