LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Vacanze e bambini: attenzione all'alimentazione

Gea Somazzi · Thursday, July 6th, 2017

Al mare o in montagna, con i bambini non dimenticate le buone abitudini alimentari. Ne è convinta la dottoressa **Luciana Parola, primario della Pediatria dell'Ospedale di Legnano**, che dà alcuni suggerimenti alle famiglie legnanesi in vacanza.

Le vacanze non sono sinonimo di trasgressione: i genitori devono curare maggiormente la dieta dei propri figli. *«Durante le vacanze – spiega il primario Parola – i bambini giocano e si muovono di più, questo quindi è positivo e dovrebbe prevenire l'obesità. Bisogna favorire il più possibile la vita all'aria aperta e il movimento fisico (gioco libero, sport). È importante tuttavia non eccedere nel consumo di merendine pronte e bibite gasate, in genere ricche di grassi e zuccheri facilmente reperibili nei luoghi di villeggiatura».*

In estate la sudorazione aumenta e di conseguenza il corpo ha bisogno di assumere più acqua e di produrre più energia. *«Quando si mangia fuori casa non è facile dosare i condimenti, ma andrebbero evitate le paste molto condite, i fritti, i dolci. Meglio scegliere pesce o carne alla griglia e le verdure crude o cotte, le macedonie di frutta».*

Nel piatto di un bambino, come in quello di un adulto, non devono mai mancare le verdure e la frutta che va assunta almeno due volte al giorno. *«Moderate le quantità di proteine – spiega la dottoressa -. Carne, pesce oppure i legumi vanno abbinati a cereali come pasta o riso con pochi grassi (olio). Evitare gli zuccheri semplici e ricordare che essi sono presenti nelle bibite dolci e gasate, nelle merendine e nei succhi zuccherati. Non eccedere con i grassi ossia condimenti come olio, burro e panna».*

Tenere in considerazione le esigenze del bambino quindi *«non obbligare i bambini a mangiare – afferma il medico –, il cibo deve essere desiderato e il momento dei pasti sereno, non distrarre i bambini durante i pasti. Lasciarli mangiare liberamente e assaggiare di tutto».*

Ricordarsi che più un bambino è piccolo e più risulta importante l'idratazione. *«l'eccesso di calore dei mesi estivi porta a una traspirazione che riduce i liquidi corporei – specifica il primario -, importante quindi prevenire la disidratazione non esponendo eccessivamente i bambini al sole e al caldo, offrire spesso da bere, acqua o bibite non zuccherate. Altrettanto importante è offrire frutta ricca di acqua più volte al giorno».*

This entry was posted on Thursday, July 6th, 2017 at 2:36 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

response, or [trackback](#) from your own site.