Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Verbraucherzentrale Südtirol**

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Alimentazione sana per i nostri bambini

Stand
03/2018

**Alimentazione sana per i nostri bambini**

Mangiare e bere in modo sano sono importanti premesse per una perfetta crescita ed un adeguato sviluppo dei bambini, che li farà sentire in buona salute sia ora che in età più avanzata. La coscienza alimentare nonché il relativo comportamento si formano già durante l'infanzia. Errori alimentari come cibi troppo dolci, troppo salati, pepati o grassi diventano lentamente una vera abitudine. Le conseguenze potrebbero essere carie, soprappeso, sottopeso e sensazione di pesantezza.

## Iniziare bene la giornata con la colazione

Le scorte di energia dell'organismo si esauriscono durante l'intervallo notturno e devono rifornirsi il mattino, affinché il corpo possa disporre di energia per il lavoro fisico e mentale. Quindi: fate colazione in assoluta tranquillità, possibilmente con la vostra famiglia, tutto questo diverte e permette di iniziare la giornata senza stress.

## Gli spuntini aiutano a calmare i "buchi"

Nessuno riesce ad essere in piena forma per tutta la giornata. Il rendimenti si esprime in diverse fasi che fanno risultare il lavoro più o meno pesante. Piccole e saltuarie iniezioni di energia aiutano a superare i cali di rendimento. Chi preferisce una colazione non troppo abbondante alla mattina, dovrebbe aumentare la quantità della merenda.

Purtroppo molti alunni non si portano la merenda da casa e comperano, invece, torte, cioccolata o altri dolci. La conseguenza potrebbe manifestarsi con disturbi della concentrazione e soprattutto si forma un'abitudine alimentare che potrebbe provocare carie, sintomi di carenza o di sovrabbondanza

alimentare oltre ad altri futuri disturbi.

## Consigli per sane colazioni e merende

**- Privilegiare i cibi integrali:**Essi forniscono importanti sali minerali, vitamine e fibre. Le fibre sono importanti: saziano più a lungo, consentono una capacità di concentrazione più durevole e stimolano la digestione. Cibi ricchi di fibre sono: cereali e prodotti integrali (farina, pasta e pane integrale), legumi, frutta e verdura.

**- Latte e latticini sono particolarmente importanti:** Essi forniscono il maggior apporto di calcio, necessario soprattutto all'organismo infantile per la formazione delle ossa e dei denti e per la creazione di riserve di calcio indispensabili durante la vecchiaia.

**- La frutta è un indispensabile apportatore di vitamine e di sali minerali**, fornisce rapidamente energia, contiene fibre ed è comoda da portare con sé.

**- Le verdure valorizzano la merenda:** La verdura contiene oltre alle vitamine ed ai sali minerali, numerose fibre. Con rapanelli, cetrioli, pomodori, foglie d'insalata ecc. (la fantasia non ha limiti) so possono preparare vari e croccanti panini integrali.

**- Attenzione all'eccesso di zucchero:** Lo zucchero fornisce soltanto "calorie vuote" (senza vitamine e sali minerali), causa carie, sintomi di carenza (p. es. carenza di vitamina B12 con conseguenti disturbi della concentrazione) e può far ingrassare. Spuntini fatti con preparati a base di latte, frutta fresca e secca indeboliscono la voglia di dolcel Essi sono una valida e dolce alternativa a: cioccolata, caramelle e "Gummibärchen" (orsetti di gomma).

Zucchero nascosto: Spesso gli alimenti contengono molto zucchero, p. es.:
- creme spalmabili cioccolato-nocciola: 50-65%
- tè per bambini (granulato): 95%
- polvere di cacao istantaneo: 70-80%

Due cucchiai di ketchup di pomodoro contengono un cucchiaino di zucchero, un bicchiere (200 ml) di Coca-Cola o di limonata ne contengono circa 20 g (equivalente a 7 zollette di zucchero). Alcune barrette di müsli e miscele di müsli già pronte, possono contenere sorprendenti quantità di cioccolata e zucchero (fino al 30%). È decisamente più sensato preparare da soli la propria miscela con diversi fiocchi di cereali, noci, uvetta e altra frutta secca.

Suggeriamo un'occhiata all'etichetta. L'elenco degli ingredienti si basa sul loro peso che viene riportato in ordine decrescente. Quanto più zucchero è contenuto tanto prima esso si trova nella lista degli ingredienti. Il miele è soltanto un'alternativa allo zucchero. È vero che contiene anche vitamine, sali minerali e altre sostanze importanti ma anche troppo miele causa soprappeso e carie. Quindi: limitamo per principio il consumo di dolci. Se di tanto in tanto lo si desidera, diamo la preferenza al miele e soprattutto non dimentichiamoci di lavarci i denti subito dopo aver mangiato!

**- Utilizzate cibi di coltivazione biologica controllata:**Questi possiedono un'elevata qualità interna, contengono poche sostanze nocive (meno pesticidi, metalli pesanti, nitrati), più sostanze nutritive (p. es. più vitamine, sali minerali) e si conservano più a lungo.

**- La varietà è tutto**, poiché l'organismo richiede determinate quantità di diverse sostanze nutritive. Nessun alimento contiene tutte le sostanze nutritive necessarie nel giusto rapporto in modo da poter soddisfare il fabbisogno del corpo. Per evitare, così, carenze di uno ed eccessi dell'altro è importante optare per una variegata scelta dei cibi.

Cambiare evita inoltre di doversi stufare della stessa colazione o merenda, riportando a casa lo spuntino dopo aver comprato velocemente qualcosa nel negozio dietro l'angolo.

**- È importante bere almeno 1,5 – 2 litri d'acqua al giorno**, dato che l'organismo ha bisogno d'acqua per lo svolgimento dei diversi processi metabolici e di disintossicazione. I dissetanti più indicati sono l'acqua, l'acqua minerale, i succhi di frutta diluiti con l'acqua e diversi infusi a base di erbe, frutti o fiori. Le bibite a base di succhi di frutta, nettari, coca-cola, limonate, bibite effervescenti, ce cosiddette bevande energetiche, il tè di granulato e le bevande preparate con sciroppi contengono molto zucchero e spesso altre sostanze non consigliabili. Per questa ragione non sono indicate come bevande.

**Discutere, scegliere e preparare insieme la colazione e la merenda, perché i vostri bambini mangino con gusto colazione e merenda.**