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

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Puree di frutta in confezione: non ideali per i lattanti e i più piccoli

Lun 29/07/2019 - 14:13

Mangiare, bere e altre delizie - Lo sapevate che ...?

La “frutta da spremere”, vale a dire la purea di frutta in confezioni di plastica da spremere, è esteticamente accattivante e, grazie al beccuccio e al tappo di chiusura a vite, ideale da consumare quando si è per strada. Non c’è da meravigliarsi che l'acquistino volentieri soprattutto genitori di lattanti e piccini.

Questi prodotti non sono però adatti come alimento supplementare dei lattanti, come segnalato dalla Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (Società tedesca di pediatria). Per i lattanti in fase di svezzamento sarebbe, infatti, più importante imparare a mangiare da un cucchiaio e consumare anche alimenti a pezzetti. Se i bimbi assumono gli alimenti supplementari attraverso confezioni da spremere, imparano poi tardi a mangiare dal cucchiaio e anche a masticare e allenano troppo poco la muscolatura della bocca: queste alcune delle perplessità espresse dai medici.

“Molto spesso queste puree di frutta sono molto dolci e contengono in proporzione troppi zuccheri, fino all’89 per cento dell’energia contenuta”, osserva Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. “L’abitudine troppo precoce a sapori molto dolci incide sulle preferenze di gusto nelle fasi successive della vita”. Se consumate regolarmente, queste puree di frutta in confezione da spremere aumentano il rischio di carie, poiché oltre agli zuccheri contengono anche acidi della frutta. Particolarmente problematico è il fatto che vengono succhiate, per cui la purea resta più a lungo a contatto con la superficie dei denti.

Nello svezzamento o nella fase di alimentazione complementare si dovrebbero proporre ai bambini alimenti differenti, anche di consistenza diversa, sia col cucchiaio che da mangiare con le mani. Paragonate a questa frutta in confezione da spremere, le puree di frutta fatte in casa presentano molti vantaggi: la frutta fresca può essere acquistata senza imballaggio e a un prezzo inferiore, eliminando così la necessità di smaltire un sacco di rifiuti. I piccoli si esercitano a mangiare dal cucchiaio o da soli, vedono cosa mangiano e imparano a riconoscere il cibo. Per un pasto equilibrato in fase di

svezzamento si consiglia di abbinare la frutta ai cereali facendone una pappa.