

28 aprile 2010

- [Home](#)
- [L'Esperto Risponde](#)
- [Archivio Notizie](#)
- [Bimbometro](#)
- [Servizi](#)

Di 10 in 10: consigli per un bimbo in forma

11 novembre 2009, 09:00

[Condividi su Facebook](#)



Ecco dieci semplici consigli da seguire per imparare a prevenire il sovrappeso e sapere come affrontarlo.

Consiglio n°1

Nutri solo con il tuo latte il tuo bambino per almeno i primi 6 mesi di vita e comunque il più a lungo possibile

Il latte materno è l'alimento migliore poiché è stato selezionato dall'evoluzione per la crescita ottimale del cucciolo d'uomo.

Consiglio n°2

Inizia il divezzamento non prima del sesto mese di vita

Dopo i 5-6 mesi di vita il latte materno da solo non è più in grado di soddisfare tutte le necessità nutrizionali del tuo bambino.

Consiglio n°3

Abitua tuo figlio a consumare frutta, verdure e ortaggi, legumi e prodotti integrali

Questi alimenti sono una buona fonte di micronutrienti importanti per il benessere quotidiano, e di fibra alimentare che ha benefici effetti sull'apparato gastrointestinale del tuo bambino ed inoltre aumenta il senso di sazietà, contribuendo a prevenire lo sviluppo di obesità.

Consiglio n°4

Abitua il tuo bambino ad un uso moderato del sale

Gli alimenti sono naturalmente ricchi in sodio, perciò è consigliabile usare il sale con moderazione, al momento di condire i cibi: un suo uso eccessivo aumenta il rischio d'ipertensione arteriosa.

Consiglio n°5

Introduci nella dieta del tuo bambino un'adeguata quantità di grassi

Un eccessivo consumo di grassi (presenti negli alimenti o da condimento) rappresenta per tuo figlio un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità in quanto forniscono energia concentrata: più del doppio rispetto a proteine e carboidrati!

Consiglio n°6

Introduci nella dieta di tuo figlio solo grassi di qualità

La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di salute del tuo bambino, in particolare cibi con molti acidi grassi saturi tendono a far salire il colesterolo nel sangue (olio di palma, ma soprattutto olio di cocco). È pertanto importante leggere l'etichetta nutrizionale e gli ingredienti anche e soprattutto nei prodotti destinati all'infanzia.

Consiglio n°7

Abitua il tuo bambino a variare le sue scelte alimentari

L'assunzione di una varietà di piccole quantità di alimenti diversi è la garanzia che il tuo bimbo assuma tutto ciò che gli è necessario per un corretto accrescimento e per mantenere uno stato di salute ottimale.

Consiglio n°8

Abitua il tuo bambino ad assumere le giuste porzioni di cibo

Tuo figlio ha bisogno di determinate quantità di nutrienti in funzione dell'età, del suo tipo costituzionale e dell'attività fisica che svolge abitualmente. Se consuma più cibo del necessario l'eccesso si tradurrà in tessuto adiposo (grasso).

Consiglio n°9

Abitua il tuo bambino a consumare 5 pasti al giorno evitando lunghi digiuni

L'introito calorico giornaliero di un bambino dovrebbe essere suddiviso in 5 pasti:

- Colazione: non dovrebbe mai mancare (10-15% dell'energia giornaliera);
- 2 spuntini (metà mattina e metà pomeriggio): leggeri, meglio se a base di frutta (5-10% dell'energia giornaliera);
- Pranzo: corretto anche quello scolastico se nel rispetto delle porzioni previste (40% dell'energia giornaliera);
- Cena: pasto condiviso con la famiglia per eccellenza, meglio se a TV spenta! (30% dell'energia giornaliera).

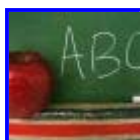
Consiglio n°10

Abitua il tuo bambino a usare l'acqua, se ha sete, e non bevande zuccherine, gasate o succhi di frutta

Attenzione! Le bevande zuccherate ed i succhi di frutta contengono zucchero e quindi calorie, senza però altri nutrienti importanti come vitamine e sali minerali. Esse vengono spesso consumate al posto dell'acqua, ma non tolgono la sete, danno poca sazietà, ed apportano molte calorie.

[Archivio articoli](#)

- **[Notizie](#)**



[L'obesità infantile è in aumento... cosa può fare la Scuola?](#)

Nei Paesi a più elevato tenore socio-economico il sovrappeso e l'Obesità stanno diventando una vera

epidemia che avanza con tassi allarmanti soprattutto tra i bambini di età scolare. La Task Force Internazionale contro l'Obesità prevede che entro il 2010 in Europa 1 bambino su 3 sarà sovrappeso e 1 su 4 obeso. In Italia la prevalenza di [...]

[Vai all'articolo](#)

- **Servizi**
- [Editoria](#)
- [Mangiar Sano](#)
- **[Area Giochi](#)**
- [All'aria aperta](#)
- [Da fare in casa](#)
- [I vostri giochi](#)

Copyright © 2010 [Bimbi e Alimentazione](#) - Coop Italia Soc. Coop. - Reg. 00715170155 - Via Del Lavoro 6-8, Casalecchio di Reno (BO) - Tel. 051.596111