

Scritto da Alessandra Rebecchi
Venerdì 30 Gennaio 2009 00:00



Tutti i genitori vogliono nutrire i propri figli nella maniera più salutare e appropriata possibile: oggi vi forniremo alcuni consigli per una buona e sana alimentazione infantile. Il nostro "piano d'attacco" contempla cinque elementi "buoni" e altrettanti "cattivi": ce li suggerisce il dott. Italo Farnetani, pediatra e docente a contratto dell'Università di Milano-Bicocca.

"I primi cinque punti - avverte Farnetani - sono altrettanti no: divieti utili per combattere l'obesità e ridurre il rischio di carie dentale. Ma gli altri cinque punti sono altrettanti sì: rappresentano gli alimenti ideali per denti, ossa e linea", precisa. "Latte e latticini - ricorda infatti il pediatra - sono indispensabili per garantire sia la mineralizzazione del dente e dello scheletro, perciò è necessario incrementarne il consumo. I formaggi consigliati dall'odontoiatra sono quelli stagionati con pasta non appiccicosa, pertanto si può scegliere parmigiano e grana, molto graditi ai bambini".

Le verdure, soprattutto se crude, e le fibre, attraverso la funzione masticatoria, "determinano una stimolazione salivare e detergono il cavo orale, ma sono indispensabili anche per la corretta funzionalità intestinale".

Il pesce, "che i bambini dovrebbero assumere tre volte alla settimana", è importante per mantenere il pH della placca al di sopra di 5,5. Ma secondo molte mamme far mangiare sogliole e merluzzi ai figli non è la cosa più facile del mondo. Stando a Farnetani, però, si tratta di un equivoco. "I bambini gradiscono il pesce - assicura - purché ne possano riconoscere la forma: meglio evitare piatti con salse che potrebbero nascondere il contenuto, inoltre il pesce deve essere assolutamente senza lisce. Possono essere scelti gamberi e calamari - suggerisce - che piacciono ai bambini e sono ricchi in calcio".

E ancora, il ferro è importante sia per la formazione delle cellule del sangue, sia per aumentare le capacità di concentrazione mentale, sia per combattere la carie. Oltre che nella carne, il ferro si trova anche nei fagioli e ceci. "Per la frutta si può scegliere quella a più basso contenuto di zuccheri, per esempio anguria, melone e fragole, che sono fra i frutti più graditi ai piccoli", consiglia Farnetani.

Riassumiamo il decalogo dell'alimentazione salutare. Iniziamo dai 5 no:

- 1) Ridurre l'assunzione di zuccheri semplici;
- 2) Ridurre l'assunzione di dolci;
- 3) Ridurre l'assunzione di bevande zuccherate;
- 4) Ridurre l'assunzione di frutta secca;
- 5) Bandire i fuori pasto;

Ed ecco invece i 5 sì:

- 1) Sì a latte e latticini: meglio scegliere fra parmigiano e grana, ne bastano 100 grammi al giorno per permettere a un adolescente di fare il pieno di calcio;

Scritto da Alessandra Rebecchi
Venerdì 30 Gennaio 2009 00:00

- 2) Sì a verdure e fibre;
- 3) Sì al pesce;
- 4) Sì a cibi ricchi in ferro;
- 5) Sì alla frutta;

"Un ultimo suggerimento è rivolto alle scuole: sarebbe utile dotarle di distributori di frutta fresca, in modo che tutti, anche le adolescenti oggi tanto attente alla linea, trovino una merenda sana, nutriente e priva di grassi e conservanti", conclude il pediatra.