



*Ideatrice e organizzatrice
Bussotti Meri per*



Cuore Liburnia Sociale

**Azienda
USL
Toscana
nord ovest**

*Genitori e
professionisti
un ruolo
fondamentale per la
prevenzione
alla salute dei piccoli*



Dove la collaborazione gioca un ruolo fondamentale

L'obesità infantile è un fenomeno la cui diffusione a livello globale cresce in maniera preoccupante e, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, le cause principali sono da ricercarsi sia nei cosiddetti *cibi spazzatura* (poveri di nutrienti ricchi di grassi e zuccheri) che nelle bevande zuccherate. A questi fattori di rischio si uniscono anche gli stili di vita che facilitano la sedentarietà per navigare su internet o giocare a videogame, fin da piccoli. I rischi per la salute dei bambini sono molto alti e vanno dall'aumento della glicemia, fino allo sviluppo di malattie metaboliche.

Cosa fare per aiutare i nostri ragazzi?

La parola alla nutrizione

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI, PER LA FUNZIONALITÀ GASTROINTESTINALE

“Cereali e derivati apportano buone quantità di vitamine del complesso B e di proteine che, pur essendo di scarsa qualità, se unite a quelle dei legumi, possono dare origine ad una miscela proteica di valore biologico pari a quello delle proteine animali”, specifica l'esperta. Quindi, pasta e riso, ad esempio, accompagnati dai legumi, costituiscono un piatto unico, ricco di proteine e carboidrati a cui non è necessario far seguire un secondo piatto. Fra gli alimenti di questo gruppo è opportuno specificare che è preferibile utilizzare spesso cereali **integrali**, “in quanto ricchi di fibra naturale, che sostiene la funzionalità dell'apparato gastrointestinale”

FRUTTA E VERDURA:

Frutta e verdura sono fonte importantissima di fibra, beta-carotene (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni), vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni), altre vitamine e vari minerali (di particolare importanza il potassio), non solo nella dieta per bambini. “Da sottolineare anche l’importante contenuto di antiossidanti, che svolgono un’azione protettiva verso i radicali liberi e quindi contro l’invecchiamento cellulare”. Grazie alla loro grande varietà, consentono le più ampie possibilità di scelta in tutti i periodi dell’anno, per cui non sarà difficile trovare gli alimenti prediletti dai vostri bambini, attingendo sempre dalla frutta e dalla verdura di stagione “poiché forniscono all’organismo i nutrienti e la protezione di cui abbiamo bisogno.

ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

Contengono proteine ad alto valore biologico, sali minerali (calcio, ferro, zinco e magnesio), vitamine (B6, B12, D) acidi grassi essenziali (Omega 3)

LATTICINI

I latticini, che comprendono il latte, formaggi, burro e yogurt, contengono in quantità differenti proteine , vitamine del gruppo B, A, D, calcio e altri sali minerali come fosforo, sodio, potassio. “Tutte queste sostanze sono indispensabili nella fase di crescita e sviluppo del nostro organismo

UOVA:

Sono una miniera di nutrienti: il loro tuorlo è ricco di Omega 3, Omega 6, vitamine e sali minerali come ferro, fosforo e calcio. Tutti questi elementi rafforzano il sistema immunitario, la salute delle ossa, la memoria e la concentrazione. L'albume poi, oltre a queste sostanze, contiene anche proteine ad alto valore biologico e zero grassi”

PESCE:

Il pesce è particolarmente ricco di iodio, fosforo, fluoro, vitamina A, D e Omega 3 (soprattutto nel pesce azzurro: tonno, sgombro, sardine e acciughe) e proteine nobili. “Gli Omega 3 sono molto utili in quanto migliorano la pressione arteriosa, il colesterolo e la vista e tiroide mentre Il fluoro è importante per lo sviluppo di ossa e denti e la vitamina A per occhi, pelle e per la crescita. Infine, “la vitamina D contenuta nel pesce aiuta l'assorbimento del calcio e del fosforo

CARNE BIANCA:

.. Fanno parte delle carni bianche coniglio, pollo e tacchino, vitello, capretto agnello “Questo tipo di carne è decisamente più magra poiché ha un contenuto di grassi minore rispetto a quelle rosse. Inoltre ha poche calorie ed è ricca di proteine nobili, vitamine e sali minerali che la rendono fondamentale per la tonicità del nostro tessuto muscolare. Per tutte queste caratteristiche è un alimento sano ed importante nella dieta di bambini e adulti”.

Facciamo Merenda?

4. BUONE RAGIONI:

1. Una merenda a metà pomeriggio sarà aiuto il bimbo non farlo arrivare troppo affamato a cena.
2. Prediligi una merenda sana: limitando il consumo di “merendine”. Un frutto, uno yogurt o una fetta di pane e olio o pomodoro rappresentano alternative molto più salutari .
3. Accertati che non prenda l’abitudine di mangiare quando si annoia o mentre guarda la TV, gioca al computer eccetera.
4. Coinvolgilo nella preparazione della merenda: questo lo renderà più consapevole di ciò che sta per consumare.



FRULLATO DI FRUTTA FRESCA.

Il frullato di frutta è una valida alternativa al succo di frutta industriale. Per realizzarlo, in associazione a una porzione di frutta di stagione, si può utilizzare una tazza di latte vaccino o vegetale per gli intolleranti al lattosio, oppure un vasetto di yogurt bianco. Ricordiamo che la frutta già contiene zucchero e quindi evitiamo di aggiungerne ulteriormente



GHIACCIOLI ALLA FRUTTA

Ingredienti:

1/2 litro di acqua fredda

ml. 30 di acqua ai fiori d'arancio

ml. 20 di succo di limone

occorrono ovviamente gli stampi per ghiaccioli e la frutta fresca!

Preparazione: Mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti. Tagliate a fette la vostra frutta preferita e posizionalatela nei vari stampi in modo omogeneo. Versate dentro ogni stampo il composto e...via in freezer. Se non trovate l'acqua ai fiori d'arancio, usate tranquillamente il succo



L'importante ruolo dell'attività per la salute.. Giochiamo!

ALCUNE REGOLE D'ORO...

1. Il gioco è salute: I giochi di movimento all'aria aperta dovrebbero essere un'abitudine quotidiana che integra l'attività sportiva organizzata.
2. Il gioco è stare insieme: permette infatti di sviluppare la socializzazione fra i bambini e combattere la sedentarietà spesso associata all'isolamento.
3. Il gioco è cultura: giocare all'aria aperta permette ai nostri bambini di comunicare, relazionarsi, stare insieme, conoscersi, condividere regole e tempo, in allegria.
4. Il gioco è tradizione: molti dei giochi all'aria aperta e sono gli stessi che facevano i nostri genitori ed i nostri nonni. Possiamo giocare con i nostri bambini e tornare ad essere noi stessi bambini con loro.
5. Il gioco è per tutti: più siamo a giocare e maggiore è il divertimento.
6. Il gioco è interazione con gli animali, è stato dimostrato che un bambino che interagisce con il compagno sviluppa un aumento dell'autostima (sono capace di occuparmi di lui, di farlo giocare, lui mi ricambia facendomi sentire oggetto del suo amore).
7. Il gioco è stimolo, giocare con l'animale aiuta lo sviluppo sensoriale.. Inoltre la vicinanza di un animale domestico può aiutare la risposta immunitaria del bambino e abbassare i livelli di stress

8. Il gioco della lettura insieme ha un ruolo di enorme importanza, di forte aggregazione con il genitore il tenerlo vicino lo fa sentire protetto, amato che si occupa di lui e dei suoi interessi. Abbassa lo stress, favorisce un'apertura al dialogo e al tempo insieme inoltre lo distoglie dai videogiochi.

Quindi più gioco per tutti !!!



Speriamo di esservi stati utili e se avete bisogno di noi.....

Noi ci siamo !!!

Leggere è Salute!!

Leggi un libro al tuo bambino, crescerà più felice e in salute Cellulare, tablet, pc stanno gradualmente diventando l'occupazione principale dei giovani di oggi, a partire dalla primissima infanzia, in cui l'uso di questi dispositivi sta prendendo il posto del gioco libero e delle relazioni con i pari.

Ma l'uso precoce ed eccessivo di tali strumenti digitali può avere un effetto nocivo sulla salute e sullo sviluppo socio-relazionale dei bambini, dando origine a perdita di concentrazione o memoria, minore capacità di apprendimento, disturbi del sonno, aumento dell'aggressività e dipendenza. **Leggi un libro al tuo bambino crescerà più felice e in salute.**

La ricerca scientifica ci insegna che leggere ad alta voce ai bambini, fin dai primi mesi di vita, con continuità, ha una positiva influenza sullo sviluppo emotivo e cognitivo del bambino e sulla salute in generale.

La lettura è un gesto di amore che rafforza la relazione con i genitori, accresce l'autostima, la sicurezza e la capacità di attenzione del bambino; l'abitudine a leggere, una volta consolidata, si manterrà nelle età successive favorendo naturalmente il rendimento scolastico.

Leggere ad un bambino è un gesto semplice e piacevole, un momento intimo tra genitore e figlio, che sostiene il bambino in ogni fase della sua crescita e infonde benessere.

.

La Biblioteca Civica Falesiana aderisce, da quasi dieci anni, al programma nazionale Nati per Leggere per la promozione della lettura ad alta voce in famiglia fin dai primi mesi di vita. Offre uno spazio dedicato ai bambini, propone momenti di lettura, consigli e indicazioni utili per genitori nonni

In biblioteca è possibile consultare le bibliografie di Nati per Leggere e farsi aiutare nella scelta dei libri più adatti per i propri bambini..

Tante le iniziative, tutte gratuite, perché leggere sia fin da piccoli un modo piacevole e divertente di impiegare il tempo:

"Ti leggo la storia che vuoi": ogni primo sabato del mese, la mattina, i lettori volontari di Nati per Leggere sono in Biblioteca per leggere tante storie ai bambini e ai genitori.

"La valigia dei libri": bibliotecari e lettori, con una simpatica valigia blu piena di libri, portano tante storie nei nidi pubblici e privati della città.

*Ideatrice e organizzatrice
Bussotti Meri per*



Cuore Liburnia Sociale

**Azienda
USL
Toscana
nord ovest**

