

# Gettare le basi per dei bambini sani...



Può essere difficile guardare oltre l'orizzonte della vostra vita frenetica e della routine scolastica dei vostri figli, e senz'altro non è facile ignorare le insistenze dei vostri bambini per merendine non sane e cibi d'asporto, o la loro preferenza per la TV o per i videogiochi rispetto ad attività all'aperto.

Queste scelte potrebbero sembrare sicure e convenienti, ma se non tenute sotto controllo possono essere pericolose per la salute dei vostri bambini – ora e in futuro. Anche se i vostri bambini non sono sovrappeso, lo 'squilibrio energetico' creato dal consumo di quantità eccessive di alimenti che hanno un alto contenuto di grasso, sale o zucchero e dalla carenza di attività fisica può portare ad un peso corporeo eccessivo e all'obesità.

## Cosa posso fare?

Genitori, scuole, circoli sportivi, amministrazioni locali, enti di utilità sociale e i mezzi di comunicazione possono tutti adottare misure volte a incoraggiare uno stile di vita sano ed attivo per i bambini.

In veste di genitori, siete voi che potete fare delle scelte ed apportare dei cambiamenti in modo che il mangiare sano e uno stile di vita attivo per i vostri bambini inizino a casa. Questo potrebbe comportare un nuovo modo di considerare i cibi e le bevande che acquistate al negozio, quali spuntini preparati per i vostri bambini e cosa fare per aiutare i vostri bambini ad essere più fisicamente attivi.

Anche l'incoraggiare i figli a effettuare da soli delle sane scelte nel campo alimentare e dell'attività fisica può rappresentare un modo efficace di creare migliori abitudini per i vostri bambini. Tale incoraggiamento può assumere forme diverse, da suggerimenti verbali a oggetti che rendono loro più facile essere più attivi o fare sane scelte in campo alimentare, ad esempio acquistando regali che li invogliano ad essere attivi come un pallone o una corda da saltare oppure offrire loro la scelta solo di spuntini sani.

Ricordate, l'effettuare scelte più sane non significa che non potete premiare o 'viziare' (nei giusti limiti) i vostri figli. Piuttosto, vi offre l'occasione di parlare con i vostri figli e di inventare simpatici premi basati sull'attività fisica e incentivi di natura non alimentare. Potrebbe trattarsi di un giro in bicicletta con mamma o papà, una capatina al parco o alla piscina pubblica o una visita allo zoo o all'acquario.

## A casa

Potete fare voi stessi da modello per un comportamento sano da parte dei vostri bambini. Potrebbe trattarsi semplicemente di consumare i pasti come famiglia il più spesso possibile, far partecipare i figli all'acquisto e alla preparazione di cibo sano e dedicare parte del tempo che normalmente trascorrete davanti al piccolo schermo ad attività fisiche insieme agli altri membri della famiglia.

continua alla prossima pagina...

Per maggiori informazioni ed idee sul mangiare sano e sull'attività fisica, visitate il sito [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)



## Parlate con i vostri figli e fissate delle regole elementari che:

**Limitano il tempo che i vostri bambini dedicano alla TV o ai videogiochi al computer a non più di due ore al giorno. Ad esempio:**

- Se c'è un particolare programma che i vostri figli vogliono guardare, lasciate che lo facciano, ma spegnete il televisore non appena il programma finisce.
- Con l'eccezione dei compiti per casa fatti al computer, potreste fissare dei limiti per il tempo dedicato alla navigazione su internet e ai videogiochi e magari riservare tali svaghi alla tarda sera quando non è possibile per i bambini essere attivi all'aperto.
- Non lasciate che i vostri figli abbiano un televisore o un computer in camera da letto. Piuttosto, tenete tali apparecchi in una zona comune della casa in modo da agevolare il controllo sul loro uso.

**Incoraggiano i vostri bambini ad essere fisicamente attivi per almeno sessanta minuti al giorno. Ad esempio:**

- Date ai vostri figli occasioni di essere attivi dopo l'orario scolastico dedicandosi a giochi fisici o sport organizzati. Parlate con i figli di cosa preferiscono fare.
- Trovate il tempo per essere attivi come nucleo familiare – camminate con i bambini fino al parco, fate un giro in bicicletta o portate a spasso il cane.

**Incoraggiano una dieta equilibrata comprendente frutta e verdura, pasti e spuntini sani e acqua in abbondanza invece di bibite, succhi o sciroppi di frutta.**

- Ponete dei limiti al consumo di merendine ad alto contenuto di grasso, soprattutto grasso saturo, sale o zucchero e lasciate che le mangino saltuariamente, non tutti i giorni.
- A casa tenete sempre pronta dell'acqua invece di bevande zuccherate.
- Discutete con i figli e fissate un limite sulla frequenza e sul tipo di cibi da asporto che lascerete loro consumare.

## Acquisto di prodotti alimentari assieme ai figli

I bambini, già dall'età di cinque anni, possono reagire alla pubblicità in TV di cibi e bevande e possono insistere perché acquistiate tali prodotti quando fate la spesa. Man mano che i bambini crescono, potrebbero subire le pressioni dei coetanei per avere certi tipi di merendine a scuola e a casa – e di solito si tratta delle opzioni meno sane.

### Per rendere la spesa per prodotti alimentari un'esperienza più gradevole, potreste provare a:

- Fare un elenco della spesa e fissare limiti sulla quantità di alimenti che hanno un alto contenuto di grasso, sale o zucchero. Tra questi, snack quali caramelle, stecche di cioccolato, ciambelle, alcuni frutti, barrette di cereali e di muesli, scaglie di patate/polenta, patatine fritte e molti tipi di biscotti salati e dolci. E sinceratevi che i vostri figli siano a conoscenza di tali limiti.
- Stanziare una quota superiore del vostro bilancio familiare ad alimenti di base che presentano la quantità maggiore di sostanze nutritive quali frutta, verdura, carni magre, pani e cereali (preferibilmente integrali), riso e pasta.
- Scegliere frutta e verdura di stagione in quanto tendono a costare di meno e ad essere di qualità migliore.
- Programmare l'allargamento del vostro bilancio incorporando legumi quali piselli essiccati (es. piselli secchi), fagioli essiccati (es. fagioli bianchi, fagioli comuni), fagioli inscatolati (es. fagiolini stufati, tris di fagioli misti) e lenticchie in almeno due pasti alla settimana.
- Suggestire loro di scegliere 'leccornie' che abbiano un basso contenuto di grasso, zucchero o sale o di scegliere qualcosa di diverso dal cibo, se avete intenzione di premiare i vostri bambini.

Per maggiori informazioni ed idee sul mangiare sano e sull'attività fisica, visitate il sito [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)