

# Scelta di bevande per i bambini...

## Lo sapevate?

- I bambini che consumano spesso bibite e altre bevande zuccherate hanno maggiori probabilità di essere sovrappeso.
- Nel NSW, il 55% dei ragazzi che frequentano l'anno 6 e poco meno del 40% delle ragazze dell'anno 6 bevono più di un bicchiere di bibite tutti i giorni. Entro l'anno 8, queste percentuali salgono a quasi il 60% per i ragazzi e sopra il 40% per le ragazze.

## Acqua

Il bere acqua è il modo migliore di dissetarsi senza ingerire lo zucchero e le kilojoule che si trovano in bevande e succhi di frutta, bibite, bevande sportive e acque minerali aromatizzate. Il bere acqua invece di bevande zuccherate contribuisce a prevenire problemi dentari mentre il fluoro che viene aggiunto all'acqua di rubinetto aiuta i bambini a sviluppare denti forti e ossa robuste.

## Latte

Il latte è una valida fonte di calcio ed è importante per lo sviluppo di ossa robuste e denti forti.

- Il latte scremato o a contenuto ridotto di grasso è una soluzione da incoraggiare per i bambini che abbiano compiuto i due anni. Il latte a contenuto ridotto di grasso contiene più o meno le stesse sostanze nutrizionali del latte intero ma ha un contenuto inferiore di grasso saturo e pertanto di contenuto energetico.
- I bambini di età inferiore ai due anni non dovrebbero bere latte a contenuto ridotto di grasso perché hanno un fabbisogno energetico superiore a quello dei bambini più grandicelli.

## Succo di frutta

Il succo di frutta viene spesso considerato una scelta sana in quanto contiene vitamina C. Tuttavia, un bicchiere piccolo (125 ml) della maggior parte dei succhi di frutta soddisfa il fabbisogno di vitamina C di un bambino per un giorno intero. Quantità superiori apportano quantità eccessive di zucchero e di kilojoule che possono contribuire all'aumento di peso. Un pezzo di frutta è una scelta migliore rispetto al succo, in quanto contiene le fibre dietetiche.

## Bibite, sciroppi alla frutta e bevande sportive

Bibite, sciroppi alla frutta, bevande sportive e acque minerali aromatizzate possono contenere grandi quantità di zucchero e kilojoule. Queste bevande non sono una componente necessaria di una dieta sana e dovrebbero essere consumate saltuariamente – non tutti i giorni.

(adattato da "Q4 Live Outside the Box 2005 Teacher Resource")

## Idee per incoraggiare i vostri bambini a bere più acqua

- Portate con voi una bottiglia di acqua ovunque andiate.
- In estate, mettete una bottiglietta d'acqua congelata nella scatoletta per il pranzo che i vostri figli si portano a scuola.
- A casa abbiate sempre disponibile acqua fredda invece di bevande zuccherate.
- Quando fanno dello sport, incoraggiate i vostri bambini a bere acqua invece di bevande sportive/energetiche.
- Annacquate progressivamente i succhi, le bevande sportive/energetiche e gli sciroppi alla frutta finché i vostri figli si abitano a sostituire tali bevande con acqua normale.
- Usate bicchieri più piccoli quando servite bevande zuccherate e limitate la quantità di tali bevande che i vostri figli consumano.

## Ricordate

- Se offrite sempre bevande zuccherate, sarà meno probabile che i bambini scelgano acqua normale.
- Se di tanto in tanto offrite ai vostri figli bevande zuccherate, opzioni più sane sono quelle bevande e quelle acque che hanno appena un pizzico di sapore dolce. Queste si possono consumare in quantità maggiori (fino a 500 ml) per dissetare i bambini senza far loro consumare dosi eccessive di zucchero o acquisire una preferenza per bevande con forte sapore dolce.

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)