

# Dott.ssa Graziella Guariso

Specialista in Gastroenterologia Pediatrica

---

## Il decalogo per un'estate in salute.

### **1. L'acqua è la migliore alleata**

Con il caldo aumenta il fabbisogno di liquidi. I bambini devono essere invogliati a bere frequentemente durante tutta la giornata, anche prima di avvertire la sete. L'acqua resta la bevanda ideale per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione. Per renderla più gradevole si possono aggiungere fettine di limone, di arancia o foglie di menta.

### **2. Stop alle bevande zuccherate**

Bibite gassate, tè industriali, Energy drink e bevande aromatizzate apportano elevate quantità di zuccheri e calorie senza offrire benefici nutrizionali. Inoltre, le bevande contenenti caffeina, taurina, guaranà non sono indicate per bambini e adolescenti.

### **3. Più frutta fresca, meno succhi**

I succhi di frutta, anche quando riportano elevate percentuali di frutta, non sostituiscono il frutto intero. La frutta fresca apporta fibre, vitamine, minerali e favorisce il senso di sazietà. Pesche, albicocche, angurie, meloni, susine, fichi, ciliegie e uva rappresentano gli spuntini ideali dell'estate.

### **4. Piatti semplici e completi**

Nelle giornate più calde è preferibile scegliere pasti leggeri ma completi: insalate di riso o di farro, pasta fredda con verdure, panini preparati con pane fresco, ortaggi e una fonte proteica come mozzarella, uova, tonno o tacchino.

### **5. Più verdure ad ogni pasto**

Pomodori, cetrioli, carote, finocchi e insalate aiutano l'idratazione grazie all'elevato contenuto di acqua e apportano vitamine, fibre e sali minerali fondamentali durante la stagione estiva.

### **6. Limitare gli alimenti ultra processati**

Merendine, snack confezionati, patatine, dolci industriali e prodotti ricchi di zuccheri, sale e grassi dovrebbero restare un'eccezione anche durante le vacanze. Scegliere alimenti semplici e poco trasformati aiuta a mantenere corrette abitudini alimentari.

### **7. Gelato sì, ma con equilibrio**

Il gelato può essere consumato occasionalmente come merenda o dessert, ma non deve sostituire abitualmente un pasto completo. È importante prestare attenzione alle porzioni e alla frequenza di consumo.

# Dott.ssa Graziella Guariso

Specialista in Gastroenterologia Pediatrica

---

## **8. Muoversi ogni giorno**

L'attività fisica è parte integrante di una corretta alimentazione. Nuotare, camminare, pedalare, giocare sulla spiaggia o nei parchi consente ai bambini di mantenersi attivi e contrastare la sedentarietà.

## **9. Meno schermi, più tempo all'aria aperta**

Durante le vacanze è importante limitare il tempo trascorso davanti a smartphone, tablet e videogiochi, privilegiando attività all'aperto e momenti di socializzazione con coetanei e familiari.

## **10. Mangiare insieme educa alla salute**

La tavola rappresenta un momento educativo. Consumare i pasti in famiglia, coinvolgere i bambini nella scelta degli alimenti e nella preparazione delle ricette favorisce un rapporto positivo con il cibo e rende più facile acquisire sane abitudini destinate a durare nel tempo.

Per saperne di più: <https://www.sipps.it>