



Bambini in vacanza e alimentazione bilanciata, una guida per non sbagliare

Descrizione

(Adnkronos) â?? Nel periodo delle vacanze scolastiche si cena fuori piÃ¹ spesso, le merende si fanno fuori orario, i ritmi del sonno sono meno rigidi, con gioia dei piccini e anche dei grandi che vivono con piÃ¹ spensieratezza e divertimento. Attenzione perÃ² a non rendere le eccezioni una regola: si rischia di creare nei bambini comportamenti scorretti, difficili poi da modificare. Soprattutto per quel che riguarda la corretta alimentazione e gli sport all'aria aperta. L'estate Ã¨ sicuramente il momento del riposo e delle vacanze, ma Ã¨ anche importante non ricadere nella sedentarietÃ e nelle abbuffate tecnologiche. E' il momento migliore per iniziare con delle passeggiate in montagna, delle nuotate al mare o delle escursioni. Per rispondere alle piÃ¹ comuni domande dei genitori a questo proposito, Nutripiatto in Movimento, in collaborazione con gli esperti dell'UniversitÃ Campus Bio-Medico di Roma e con la validazione di Sipps (SocietÃ italiana di pediatria preventiva e sociale), ha stilato un vademecum su cosa Ã¨ bene sapere e fare per trascorrere tranquillamente la stagione estiva in relazione alle corrette ed equilibrate abitudini alimentari. Abitudini che devono essere proporzionate alle reali necessitÃ del bambino e all'effettivo dispendio energetico delle varie attivitÃ sportive e ludico-motorie compiute durante la bella stagione, al mare o in montagna. Le attivitÃ sportive da praticare al mare e in spiaggia o in montagna â?? riporta una nota â?? offrono una combinazione di divertimento e avventura anche ai piÃ¹ giovani sportivi, permettendo loro di godere dell'atmosfera estiva, lontani dai banchi di scuola. Ma, viste soprattutto le temperature elevate, Ã¨ bene seguire piccoli consigli per affrontare al meglio le attivitÃ sportive. Che si tratti di nuoto, beach volley, arrampicata o trekking, Nutripiatto in Movimento offre il suo 'pacchetto di buone regole alimentari' da mettere in valigia per aiutare genitori e nonni a vivere con serenitÃ le vacanze. SÃ- allo sport anche durante il periodo estivo, dunque â?? meglio nelle ore piÃ¹ fresche del mattino o nel tardo pomeriggio â?? a condizione di curare rigorosamente l'idratazione e l'alimentazione, che deve essere equilibrata e capace di fornire nutrienti utili al lavoro muscolare anche dei piÃ¹ piccoli. Uno degli errori piÃ¹ comuni Ã¨ infatti quello di considerare il bambino come un 'piccolo adulto', senza pensare che ha esigenze specifiche. Per questo Nutripiatto in Movimento offre una risposta completa e mirata attraverso una scheda dedicata alle discipline estive praticate dai giovani sportivi, con tanto di buone ricette e piccoli consigli sulla nutrizione: https://www.buonalavita.it/nutripiatto/sites/nutripiatto/files/Nutripiatto_scheda_sport_estivi.pdf. Ogni anno The Life Science Excellence Awards â?? prosegue la nota â?? premia le aziende che hanno contribuito all'eccellenza e all'innovazione nel settore Life Science. Proprio quest'anno, la guida Nutripiatto in Movimento ha ottenuto il riconoscimento scientifico di Excellence in Life Science per la

categoria 'Best Marketing Project of the Year'. "Siamo fieri di questo ulteriore riconoscimento che testimonia, ancora una volta, l'efficacia di Nutripiatto nel promuovere e ampliare le buone pratiche per una nutrizione varia e bilanciata" afferma Manuela Kron, head of Corporate Affairs and Communication del Gruppo Nestl  in Italia che, unite a un corretto stile di vita basato anche sull'importanza del movimento, sono alla base di un futuro migliore per noi e per le nuove generazioni". Il kit realizzato da Nestl  risponde alle necessit  delle famiglie che intendono compiere scelte alimentari equilibrate educando i bambini alla corretta porzionatura degli alimenti, in base all'et  e al profilo personale. Nutripiatto, pensato per i bambini tra i 4 e i 12 anni e per gli educatori (famiglia e scuola), oltre al piatto sagomato ricorda la nota ha realizzato negli anni una serie di guide con ricette bilanciate suddivise per fasce di et . Tra le altre 'Buongiorno con Nutripiatto', che con la sua tovaglietta per la prima colazione mostra le componenti alimentari fondamentali per preparare e consumare una colazione bilanciata. salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. ultimora

Data di creazione

Giugno 27, 2024

Autore

admin

default watermark