

Qual è l'acqua migliore per i bambini?

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

■ **Di quanta acqua hanno bisogno i bambini?**

■ **Come scegliere l'acqua migliore per i bambini**

■ **Quali bevande per i bambini?**

■ **Bevande da evitare fino ai 5 anni di età**

■ **Come fare per aumentare l'apporto di acqua nella dieta**

■ **Leggi anche**

Di quanta acqua hanno bisogno i bambini?

Insieme al **latte vaccino**, **l'acqua naturale è la bevanda migliore per i bambini**: è salutare perché non contiene **calorie vuote** e zuccheri aggiunti, promuove il benessere e lo sviluppo di articolazioni, ossa e denti, favorisce una corretta circolazione del sangue e aiuta i bambini a mantenere un peso adeguato fino all'età adulta. La quantità giornaliera di acqua di cui un bambino ha bisogno **dipende dall'età, dal peso e dal sesso**. Anche la temperatura dell'aria, l'umidità, il livello di **attività fisica** e la salute generale di un bambino influiscono sul suo fabbisogno giornaliero di liquidi.

- La **seguente tabella** può aiutarti a capire quanta acqua occorre a tuo figlio o tua figlia ogni giorno, considera che un bicchiere medio ha la capacità di circa **200 ml**. Le raccomandazioni indicate sono per **l'acqua totale**, che include quella proveniente da tutte le fonti: acqua potabile, altre bevande (es. tè, infusi, camomilla, etc.) e cibo (che rappresenta circa il 20-30% del totale). **Frutta e verdura**, in particolare, hanno un contenuto di acqua **molto più elevato rispetto agli altri cibi** e, con il loro contenuto di **vitamine, minerali e antiossidanti**, sono alimenti salutarissimi e indispensabili nella dieta del bambino: **aumenta il loro consumo!** Per capire se tuo figlio o tua figlia sta bevendo abbastanza acqua, controlla il **colore delle sue urine**. È un test molto semplice: se il colore è giallo pallido o giallo paglierino, il bambino è ben idratato.

	ETÀ	ASSUNIONE ADEGUATA
	(MESI/ANNI)	(ML AL GIORNO)

	7 – 12 MESI	800
	1 – 3 ANNI	1200
	4 – 6 ANNI	1600
	7 – 10 ANNI	1800
MASCHI	11 – 14 ANNI	2100
	15 – 17 ANNI	2500
FEMMINE	11 – 14 ANNI	1900
	15 – 17 ANNI	2000

Bibliografia LARN

Come scegliere l'acqua migliore per i bambini

Per orientarti nella giusta scelta dell'acqua per tuo figlio o tua figlia devi valutare il **residuo fisso**. Se usi l'acqua in bottiglia per tuo figlio o tua figlia, **controlla l'etichetta**; se utilizzi invece quella del rubinetto, la cosa più semplice è visitare il sito web del gestore che eroga l'acqua dove puoi trovare **il valore del residuo fisso, il contenuto in minerali** e il **risultato delle analisi** quotidianamente effettuate. Dall'elenco che segue, puoi conoscere le caratteristiche dell'acqua in base al suo residuo fisso:

- 1. Acqua minimamente mineralizzata** (residuo fisso minore di 50 mg/L): un così basso residuo rende l'acqua indicata soprattutto per la preparazione del **latte formulato** (artificiale).
- 2. Acqua oligominerale o leggermente mineralizzata** (residuo fisso inferiore a 500 mg/L): lo scarso contenuto di sodio stimola la diuresi e rende questa acqua indicata per **l'ipertensione arteriosa in età pediatrica**.
- 3. Acqua mediominerale** (residuo fisso compreso tra 500 e 1000 mg/L): il discreto contenuto in sali minerali rende questa **adatta a tutti i bambini** e rappresenta quindi la scelta migliore.
- 4. Acqua ricca di sali minerali** (residuo fisso superiore a 1.000 mg/L): è un'acqua terapeutica e, come suggerisce lo stesso nome, molto ricca di sali minerali. Tuttavia, per evitare un sovradosaggio di sali, è bene acquistarla e proporla al bambino solo dopo aver ricevuto l'indicazione del pediatra.

Quali bevande per i bambini?

L'acqua naturale è indubbiamente la miglior bevanda per i bambini ed è ottima per placare la sete di tuo figlio o tua figlia. Può essere bevuta in qualsiasi momento del giorno, anche durante i pasti.

- Dopo l'anno di età, è bene che **il latte vaccino intero, fresco e pastorizzato**, faccia parte della dieta del bambino, in quanto **ricco di nutrienti essenziali per la crescita: proteine ad alto valore biologico, calcio altamente biodisponibile e vitamina D**. Il **calcio**, in particolare, è un minerale **fondamentale per lo sviluppo di ossa e denti** e il **Grana Padano DOP** è il formaggio che, tra quelli più consumati, ne apporta **la maggiore quantità**, fornendo anche **proteine con i 9 aminoacidi essenziali, vitamine importantissime** come **B2 e B12** e **antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**. Puoi usare un cucchiaino di grattugiato per condire i primi piatti o i passati di verdure oppure qualche scaglia per una **merenda** salata. Se c'è una storia familiare di **obesità o malattie cardiache**, il latte a ridotto contenuto di grassi (2%) o a basso contenuto di grassi (1%) può essere considerato al posto del latte intero se è il pediatra a consigliartelo.

- Le **bevande vegetali** in commercio (comunemente ma impropriamente chiamate “latte”, es. “latte” di riso, di soia, di mandorle, di avena, etc.) **non sono adeguate** dal punto di vista nutrizionale per i bambini nel primo anno di vita e non dovrebbero essere somministrate come principale e unica fonte di “latte” nei bambini piccoli. Tuttavia, alcune bevande vegetali addizionate di sali minerali e vitamine formulate appositamente per i bambini possono essere introdotte nella dieta se consigliate dal pediatra.
- Dall’anno di età, i bambini possono assumere non più di **mezzo bicchiere al giorno** di **succo di frutta al 100%**, ma il consiglio rimane quello di **prediligere sempre la frutta fresca** (anche sotto forma di frullati o mousse non zuccherati). Ricorda che il succo di frutta **è carente in fibre e spesso contiene tanti zuccheri aggiunti**, il cui consumo eccessivo predispone i bambini a malattie come obesità, diabete e disturbi cardiovascolari. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe mangiare?** Calcolalo velocemente e gratuitamente **qui** e scopri le **sostituzioni alimentari** con meno zucchero.

Bevande da evitare fino ai 5 anni di età

- **Latti aromatizzati** (ad es. cacao, vaniglia, caramello, etc.).
- **Bevande contenenti caffeina** (ad es. cola, soda, caffè, mate, bevande energetiche, bevande sportive). Evita anche il **tè** poiché contiene la teina, una sostanza nervina come la caffeina. Utilizza con moderazione **il cioccolato**, perché il cacao contiene **teobromina**, una sostanza con azione stimolante sul sistema nervoso autonomo.
- **Bevande dolcificate** a basso contenuto calorico, ad es.: acque aromatizzate, bibite gassate a 0 calorie, comprese quelle addolcite con stevia, sucralosio o altri dolcificanti di sintesi ipocalorici.

Come fare per aumentare l’apporto di acqua nella dieta

Se il tuo bambino o la tua bambina non beve abbastanza acqua, segui questi consigli:

- **Sprona tuo figlio o tua figlia ad iniziare e finire la giornata con un bicchiere d’acqua.**
- **Tieni l’acqua sempre a portata di mano**, nella tua borsa per quando siete insieme e nello zaino di scuola.
- **Metti in infusione acqua con limone, frutti di bosco, cetriolo o menta** per rendere l’acqua più gradevole, ma non aggiungere zucchero.
- Introduci nella dieta di tuo figlio o tua figlia **frutta e verdura ad alto contenuto di acqua**. Le verdure che contengono più acqua sono: **cetrioli, zucchine, lattuga iceberg, sedano e pomodoro**; mentre per la frutta: **anguria, melone, fragole, mirtilli e pompelmo**.
- **Congela la frutta fresca e usala come cubetto di ghiaccio** in un bicchiere d’acqua per rendere più gradevole il gusto.
- **Sorprendi i bambini con bottiglie o tazze d’acqua speciali e colorate**. Che si tratti di una bottiglia personalizzata o di una tazza originale con una cannuccia a spirale, aggiungere un tocco di allegria può aiutare molto.

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci,
Dietista Nutrizionista Pediatrica

Leggi anche

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.