

Acqua e bevande migliori per i bambini

{pb-share}



{pb-buttons}

Acqua e bevande migliori per i bambini

INDICE

- [Quanta acqua per i bambini?](#)
- [Come capire se il bambino beve abbastanza](#)
- [Bisogna controllare il colore dell'urina. Se appare giallo pallido o giallo paglierino, significa che il bambino è ben idratato.](#)
- [Qual è l'acqua migliore per i bambini?](#)
- [Quali bevande sono consigliate per i bambini?](#)
- [Quali bevande sono sconsigliate?](#)
- [Leggi anche](#)

L'acqua naturale è la bevanda migliore per tutti i bambini. Non ha zuccheri, promuove la salute e lo sviluppo di articolazioni, ossa e denti, favorisce una buona circolazione del sangue e aiuta i bambini a mantenere un peso adeguato fino all'età adulta. Alcuni bambini però fanno fatica a bere la giusta quantità di acqua, perché sono abituati a dissetarsi con succhi di frutta, tè freddi o altri soft drink zuccherati. Esagerare con queste bevande predispone i bambini a malattie serie come obesità e diabete, e i genitori devono controllare quanto e cosa bevono i figli per garantire loro una corretta crescita. Di questo parliamo oggi con la Dott.ssa Micaela Gentilucci, Dietista specializzata in alimentazione pediatrica.

Quanta acqua per i bambini?

La quantità giornaliera di acqua di cui un bambino ha bisogno dipende dalla sua età, dal peso e dal sesso. Considerate che un bicchiere comune contiene circa 200 millilitri di acqua.

- Di solito, i bambini da 1 a 3 anni necessitano di 1200 millilitri di acqua al giorno.
- I bambini da 4 a 6 anni hanno bisogno di 1600 millilitri al giorno.
- In adolescenza, i maschi da 15 a 17 anni hanno bisogno di 2,5 litri di acqua al giorno, mentre le adolescenti femmine di 2000 millilitri, cioè 2 litri.

Queste raccomandazioni sono per l'acqua totale, che include l'acqua da tutte le fonti: acqua potabile, altre bevande (come latte, camomilla, ecc.) e cibo, in particolare frutta e verdura!

Come capire se il bambino beve abbastanza

Bisogna controllare il colore dell'urina. Se appare giallo pallido o giallo paglierino, significa che il bambino è ben idratato.

Qual è l'acqua migliore per i bambini?

Per orientarsi nella scelta dell'acqua, occorre controllare il residuo fisso in etichetta.

Per i bambini che bevono acqua del rubinetto, la cosa più semplice da fare è visitare il sito web del gestore che eroga l'acqua. Ci sarà sicuramente indicato il valore del residuo fisso.

Una volta che sappiamo che residuo fisso ha l'acqua in questione, possiamo capire anche qual è quella migliore per i bambini.

- L'acqua minimamente mineralizzata ha un residuo fisso minore di 50 mg/L, che la rende indicata soprattutto per la preparazione del latte formulato.
- L'acqua oligominerale o leggermente mineralizzata ha un residuo fisso inferiore a 500 mg/L, questa acqua è indicata per i bambini che soffrono di ipertensione, perché contiene poco sodio.
- L'acqua mediominerale è la migliore, perché ha un residuo fisso compreso tra 500 e 1000 mg/L ed è adatta a tutti i bambini. È quella che mediamente esce dal rubinetto.
- L'acqua ricca di sali minerali ha un residuo fisso superiore a 1.000 mg/L, è un'acqua terapeutica e, come suggerisce lo stesso nome, molto ricca di sali minerali. Raccomando di chiedere al pediatra prima di dare questa acqua ai bambini perché potrebbero incorrere in un sovradosaggio di sali.

Quali bevande sono consigliate per i bambini?

Dopo l'anno di età, è bene che i bambini bevano il latte vaccino intero, fresco e pastorizzato.

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, sarà comunque il pediatra a consigliarlo.

Il latte è ricco di nutrienti per lo sviluppo, come:

- Proteine ad alto valore biologico
- Vitamina D
- Calcio altamente assimilabile, che è fondamentale per lo sviluppo di ossa e denti.

Grana Padano DOP è il formaggio che, tra quelli più consumati, **apporta la maggiore quantità di calcio** biodisponibile e contiene anche proteine ad alto valore biologico, vitamine importanti come B2, B12, vitamina A e tanti minerali come fosforo e zinco.

Sempre dopo l'anno di età, i bambini possono bere **non più di mezzo bicchiere al giorno di succo di frutta**, possibilmente quello fatto con il 100% di frutta.

- In ogni caso, è meglio preferire sempre la frutta fresca ai succhi, perché i succhi si bevono facilmente e, con loro, si bevono tanti zuccheri, anche quando non sono aggiunti, cioè il fruttosio della frutta.
- Inoltre, i succhi contengono poche fibre e spesso meno vitamine e minerali della frutta fresca, quindi berne grandi quantità può predisporre i bambini a malattie come obesità, diabete e disturbi cardiovascolari.

Questo strumento gratuito vi permette di calcolare quanto zucchero mangiano in una giornata i vostri bambini e di sapere quanto invece ne dovrebbero mangiare per la loro età. Ci sono anche tante sostituzioni alimentari con cibi più sani e meno zuccherati.

Quali bevande sono sconsigliate?

Prima dei cinque anni di età sono sconsigliati:

- Latti aromatizzati - ad es. al cacao, alla vaniglia o al caramello.
- Le bevande contenenti caffeina - ad es. cola, soda, caffè, mate, bevande energetiche e bevande sportive. Evitate anche il tè poiché contiene la teina.
- Le 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.

Leggi anche

{article-slider}

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.