

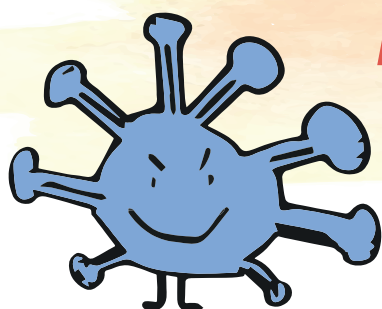


CONSIGLI PER I BAMBINI E I GENITORI. L'ATTIVITÀ FISICA, L'ALIMENTAZIONE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS E NON SOLO

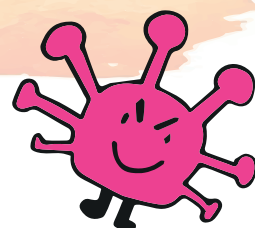
In questi giorni vi giungono moltissime notizie dalla TV ma anche dal WEB e via WhatsApp; non tutte sono informazioni vere e attendibili, per cui vi chiediamo di attenervi alle raccomandazioni ufficiali che trovate sul sito del Ministero della Salute o dell'Istituto Superiore di Sanità o su Epicentro dell'ISS.



Ecco una serie di consigli utili per tenere lontano dalla propria casa il rischio di contagio da Covid-19.

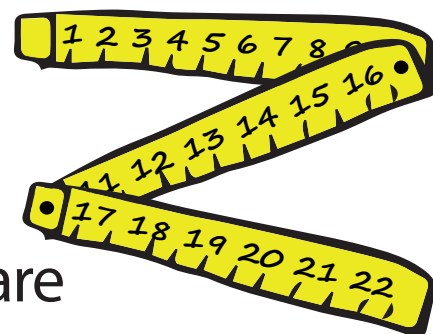


iod



PREMESSA

Il virus non vola e non sta nell'aria, il virus passa da uomo a uomo, ma resiste anche abbastanza tempo sulle superfici. Quando si è costretti a uscire solo per fare le attività consentite dal governo è importante sempre rispettare il distanziamento fisico (**mai a meno di 1 metro**). Indossare



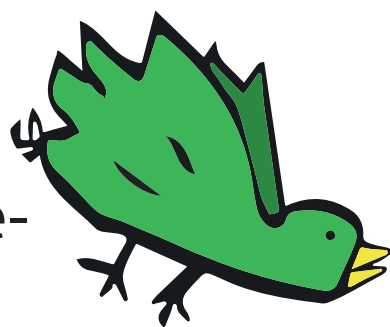
una mascherina (perché serve a impedire la emissione di particelle potenzialmente infettanti verso l'ambiente e le altre persone) e **lavarvi molto bene le mani** con acqua e sapone per almeno un minuto quando si rientra a casa.

Prima di entrare a casa, come avviene in alcune nazioni oppure in montagna, sarebbe meglio per questioni di igiene **togliersi le scarpe all'ingresso**. Inoltre ogni giorno a casa bisogna arieggiare bene gli ambienti, lavare spesso i pavimenti con disinfettanti o candeggina.

COME SI INDOSSA UNA MASCHERINA

Quando si maneggia la mascherina prima di indossarla, bisogna essere certi di aver le mani pulite, altrimenti rischiamo di contaminare un oggetto che poi porteremo a stretto contatto con naso e bocca.

La mascherina deve aderire bene al volto e coprire completamente naso e bocca.



La mascherina dovrebbe essere cambiata quando si inumidisce a causa del respiro o, comunque, ogni 4 ore.

Bisogna evitare di toccare la mascherina mentre la indossiamo, perché la mascherina dopo un po' che la usiamo potrebbe essere contaminata sulla parte esterna e quindi ci contamineremmo le mani: se la si deve sistemare sul viso, bisogna prenderla dagli elastici.

Uguualmente, quando ci si toglie la mascherina, bisogna sempre avere ben in mente che la superficie esterna può essere conta-

minata e quindi bisogna gettarla (se monouso) o metterla in un sacchetto se è riutilizzabile e lavarsi subito le mani dopo questa manipolazione.



Anche i bambini dovranno indossare la mascherina, perché sono esposti al virus proprio come gli adulti.

Ma devono indossare mascherine adatte.

Le misure di una mascherina per un bambino sono 12x25 cm in media, (per gli adulti le misure sono 15x30 cm), considerando l'età e il fatto che la mascherina deve aderire bene al volto dei piccoli e coprire in sicurezza bocca e naso. Sotto i due anni i bambini invece non devono utilizzare alcuna mascherina.



I bambini fragili, affetti da malattie croniche e ad alto rischio, devono indossare una mascherina particolare, non le chirurgiche o di stoffa, ma le Ffp2, che possono proteggere loro stessi dalla infezione.

È molto importante **strutturare la giornata**, e non solo quella dei bambini, dividere i tempi e gli spazi in base a schemi e ritmi. Questo periodo di semi-isolamento è troppo lungo per essere lasciato al caso, serve organizzazione del proprio tempo, con ampi margini dedicati non a semplici passatempi, ma alle proprie passioni personali e ai propri talenti.



FARE SPORT A CASA

È sempre importante mantenere il proprio fisico e quello dei bambini in salute, per cui è necessario fare attività fisica anche mentre si sta a casa e, contemporaneamente, stare attenti all'alimentazione.

ATTIVITÀ FISICA

Seguire le indicazioni del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità che trovate sul sito:
www.epicentro.it



e che noi vi riassumiamo qui:
Per i bambini, l'esercizio fisico, inteso come gioco di movimento, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico. **Fare un po' di movimento ogni giorno è un modo semplice ed efficace per tenere a bada agitazione, stress, frustrazione e conflittualità, che la situazione attuale può generare.**



Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica?
Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno.
Scegliere attività adeguate all'età e allo sviluppo.

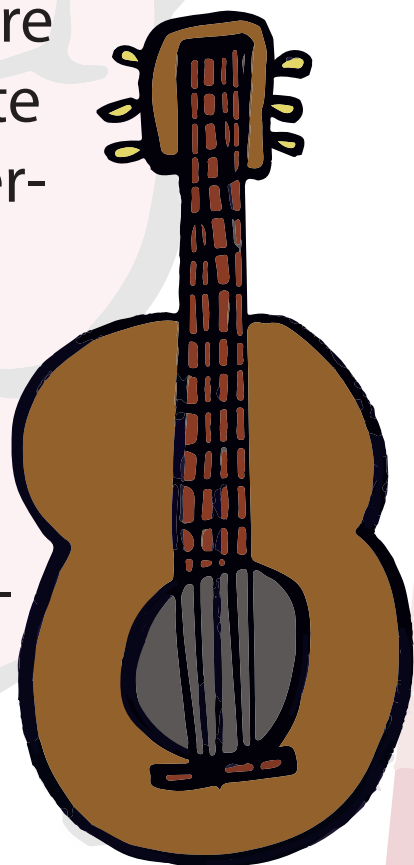
CREARE LUOGHI SICURI IN CUI GIOCARE A TUTTE LE ETÀ

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono indicate per tutte le fasce di età:

Il movimento libero come ballo, salti, capriole, stretching, per migliorare la coordinazione dei movimenti.

La musica, per favorire il movimento e la coordinazione e per stimolare il linguaggio e l'apprendimento.

Anche i bambini, come gli adulti, devono in questo momento restare a casa, però possono naturalmente stare su balconi, nei cortili o sui terrazzi condominiali, purché non ci siano persone estranee, e sempre sotto la supervisione di un adulto. Provate a fare questi esercizi all'aria aperta e sempre rispettando le regole. **Ai bambini fa bene stare al sole e all'aperto.**



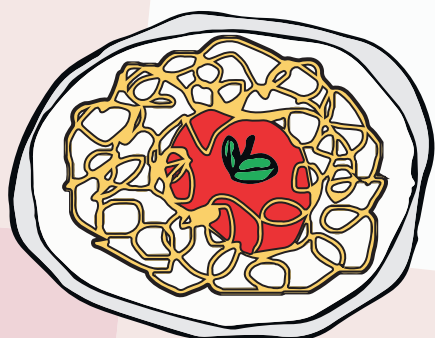
Al momento non è ancora possibile la passeggiata al parco. Comprendiamo che non è facile tenere i bambini in casa, ma per adesso è ancora necessario. Il primo provvedimento che il Governo prenderà, non appena le cose andranno un po' meglio, sarà proprio quello di consentire ai bambini e alle loro famiglie di tornare nei parchi. Noi lo abbiamo già chiesto.

LA DIETA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS E NON SOLO

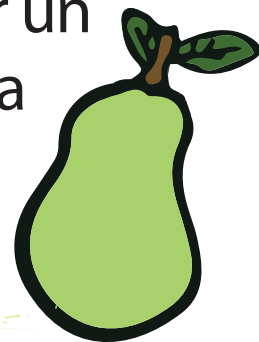
Durante questo periodo di permanenza in casa, **non devono essere sottovalutati i problemi derivanti da una alimentazione scorretta.**

"Il rischio in questo periodo di semi-isolamento è quello di badare più alla quantità del cibo, che alla sua qualità.

Questa situazione di vita nuova può essere invece molto utile per consolidare il



gusto del cibo, mangiando lentamente e a piccole dosi, associando anche a un po' di attività fisica, rispettando sempre le regole e riuscendo addirittura a trarre del piacere da questo tipo di vita senza scambiarlo per un "coprifuoco". Non è una guerra infatti, ma piuttosto siamo in un tunnel e **da ogni tunnel si riesce a uscire...**



Quindi, ora che stiamo tutti a casa, facciamo molta attenzione anche all'alimentazione. La dieta mediterranea è certamente lo schema più equilibrato da seguire.

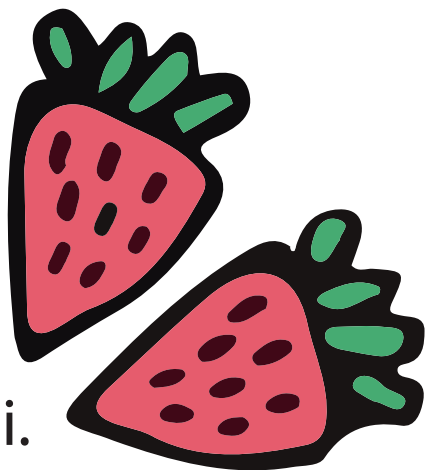
È importante utilizzare il più possibile alimenti freschi e di stagione. I prodotti di stagione, infatti, necessitano di minori trattamenti chimici rispetto a quelli coltivati in serra.

In questo periodo (marzo-aprile), per esempio, troverete come frutta fresca: arance, kiwi, mele, pere, pompelmo. Le verdure tipiche di questi mesi sono: bietole, carciofi, carote, broccoli,



cavolfiore, cavoli, cicoria, patate, spinaci, radicchio.

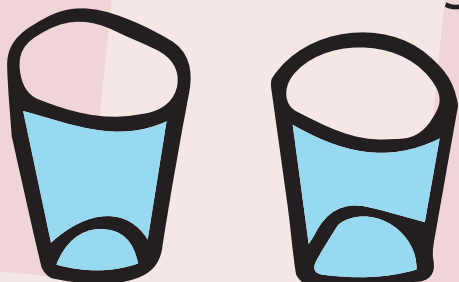
A maggio la frutta sarà: ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, mele, meloni, nespole, pere, pompelmi.



Le verdure di maggio saranno: asparagi, bietole da coste, carote, cavoli, cicoria, cipolline, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalata, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci.

Consultate sul web il **Calendario della Stagionalità di frutta e verdura** per offrire sempre gli alimenti freschi e di stagione ai vostri bambini. È un modo per ricordare, sia a loro che a noi, che esiste una stagionalità che molto spesso dimentichiamo.

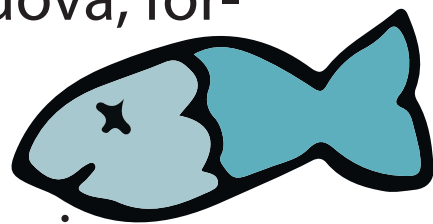
È importante assumere gli alimenti giusti nel momento giusto e nella giusta quantità.



Ogni giorno occorre mangiare: latte, cereali, frutta e verdura.

2-3 volte alla settimana: carne, uova, formaggi.

3-5 volte alla settimana: pesce (preferibilmente azzurro) e legumi.



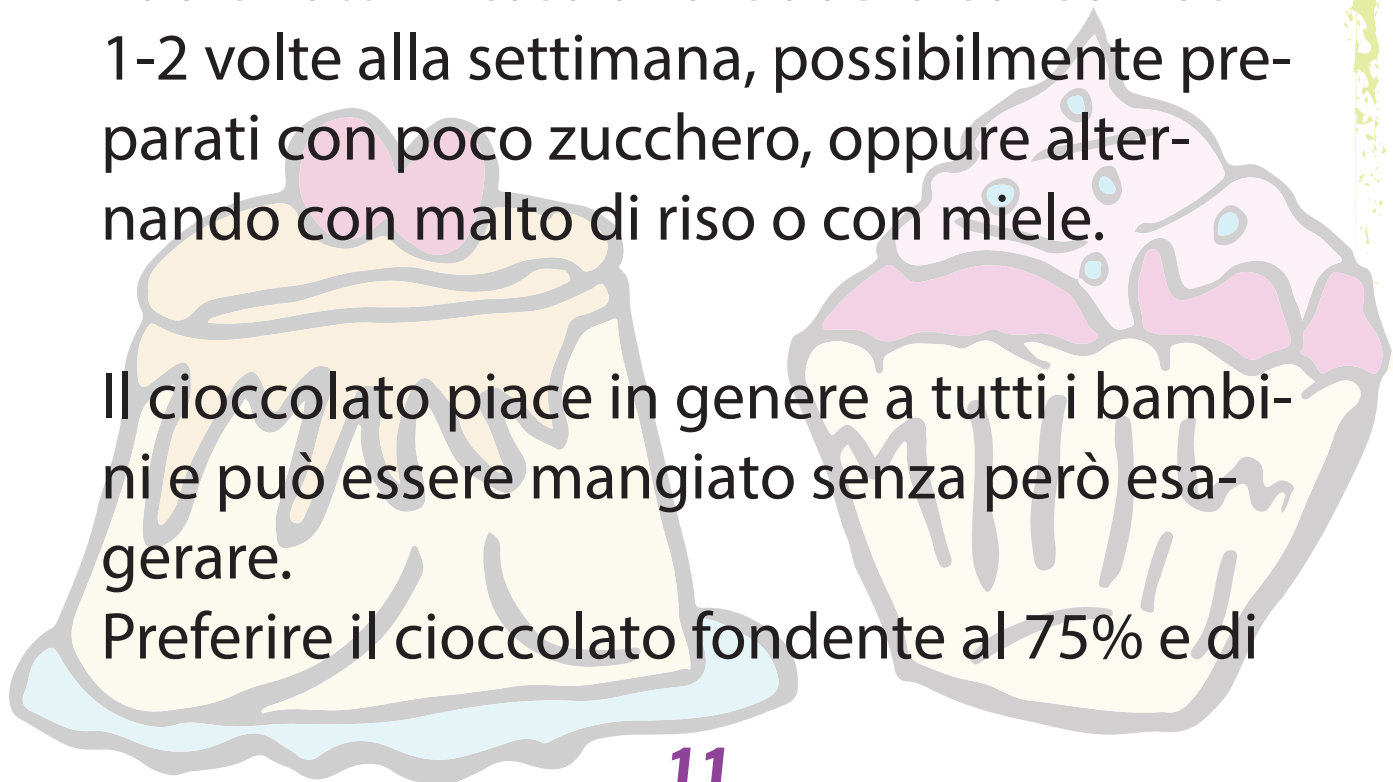
L'olio extravergine di oliva è il condimento principale e va consumato meglio a crudo e senza mai esagerare (3-4 cucchiaini al giorno).

Altri grassi buoni, oltre a quelli dell'olio extravergine d'oliva, ci vengono forniti dalla frutta a guscio e dalle olive, in una o due porzioni da 30 gr.

I dolci fatti in casa andrebbero consumati 1-2 volte alla settimana, possibilmente preparati con poco zucchero, oppure alternando con malto di riso o con miele.

Il cioccolato piace in genere a tutti i bambini e può essere mangiato senza però esagerare.

Preferire il cioccolato fondente al 75% e di



qualità; la dose consigliata è di 2-3 quadra-
tini che corrispondono a circa 20 gr, da of-
frire ai bambini due o tre volte alla settimana.
Il cacao facilita il sonno e aiuta a stare di
buon umore perché contiene un aminoaci-
do, il triptofano, che è un precursore della
serotonina, l'ormone della felicità.

INOLTRE

È bene coinvolgere i bambini nella prepa-
razione dei cibi e nella sperimentazione di
nuove ricette, utilizzando alimenti quali
verdure, legumi e pesce per rafforzare il
messaggio educativo che questi alimenti
sono indispensabili per stare in buona
salute.

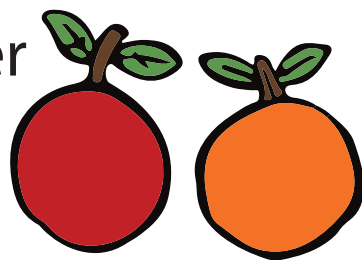
È bene coinvolgere i bambini anche nella
scelta del menù giornaliero e scegliere
insieme a casa gli alimenti che poi si
andranno a comprare al supermer-
cato. Fare la lista della spesa insie-
me li farà sentire molto coinvolti



ed è anche un'opportunità per spiegare loro il perché di alcune scelte alimentari. Limitare il più possibile, anche in questi giorni, merendine e snacks perché sono alimenti ad alta densità calorica, ricchi di grassi e zuccheri e ad alto indice glicemico.

Meglio preparare un dolce fatto in casa: adesso che il tempo c'è! Anzi è un'occasione per far conoscere gli ingredienti, pesarli insieme, misurare le quantità, insomma un'occasione educativa ma divertente da realizzare in cucina!

Moderare l'utilizzo di sale sia a tavola che nella preparazione dei cibi e sostituirlo con spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti. Può essere sostituito anche dal gomasio



(sesamo e sale) che si può preparare in casa.

La verdura e la frutta possono essere consumate, almeno in parte, sotto forma di centrifugati e spremute fatte in casa. In questo modo vengono conservate le proprietà nutrizionali dell'alimento anche se si

riduce l'apporto di fibre.

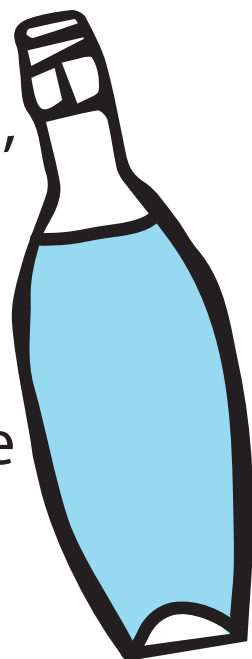
I centrifugati possono anche essere un modo intelligente per avvicinare i più piccoli a sapori particolari, come quello di finocchi o sedani.

È anche un'opportunità per lavare la frutta e la verdura insieme ai vostri bambini!

L'acqua è importante che venga offerta, spesso anche durante la giornata.

La cottura da preferire sempre è quella a vapore o al cartoccio.

Due volte alla settimana si può utilizzare la frittura purché con olio extravergine d'oliva.



Fare la pizza in casa tutti insieme può essere un buon esercizio per trascorrere un po' di tempo con i bambini, coinvolgendoli nella preparazione durante il pomeriggio e mangiandola poi tutti insieme la sera. E

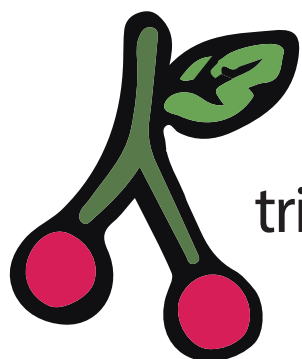
la pizza non è solo pomodoro e mozzarella o wurstel e patatine ma può essere preparata anche con ortaggi



tipo broccoli e pomodori, olive e frutta secca. Il condimento è sempre olio extravergine d'oliva che fornisce al nostro organismo importanti sostanze antiossidanti. E divertiti anche con le farine perché non esistono solo quelle bianche ma anche quelle integrali che sono buone e contengono un indice glicemico più basso.

ECCO CHE COSA VI CONSIGLIAMO

Consumare ogni giorno una **prima colazione** adeguata e tutti insieme in famiglia, senza fretta, apparecchiando la tavola e lasciando spenta la TV. Questo può essere un buon momento per organizzare la giornata coinvolgendo anche i bambini e ascoltando le loro proposte. Variare ogni tanto la prima colazione ed evitare di mangiare ogni mattina le stesse cose.



Proporre uno spuntino leggero e nutriente al mattino, anche per interrompere il tempo dei compiti, e nel pomeriggio

alternare nella settimana: frutta, yogurt, un piccolo panino con formaggio, 1 fetta di torta o 1 muffin fatto in casa.

Dedicare abbastanza tempo al **pranzo**, coinvolgendo i bambini nella preparazione della tavola. Questo può essere il momento buono per insegnare come si dispongono i piatti, i bicchieri, le posate e i tovaglioli. Farlo insieme è un'ottima esperienza educativa per i bambini ed è importante che partecipino tutti o comunque a turno.

Infine la **cena** sarà un momento di rilassamento, e di confronto. **Lasciate che i bambini possano esprimersi e raccontare le loro emozioni sulla giornata trascorsa ed i loro programmi per il giorno successivo.**



Nei momenti in cui siete a tavola evitate di avere con voi cellulari, iPad o altri schermi e tenete la tv spenta. È importante che ogni momento

abbia il proprio spazio e quando si cena, si cena e basta... ovviamente conversando. **Per i bambini fino a 3 anni il pasto è anche un momento di apprendimento.** I piccoli possono assaggiare direttamente quello che vedono nel piatto di mamma e papà.

Stare a tavola insieme significa crescere bambini più sereni e contribuisce a creare in loro una sensazione di sicurezza.

Prima di assumere qualsiasi alimento ricordarsi sempre di lavare bene le mani con acqua e sapone per almeno un minuto.

Approfittiamo di questi giorni così particolari in cui siamo costretti a restare a casa per riprendere sane abitudini e proviamo a mantenerle anche in seguito, quando tutto sarà finito, perché tutto andrà bene.



BOX PER LE MAMME IN ATTESA E LE NEOMAMME

Ad oggi, sempre più studi dimostrano l'assenza della trasmissione verticale madre-bambino durante la gravidanza o in allattamento.

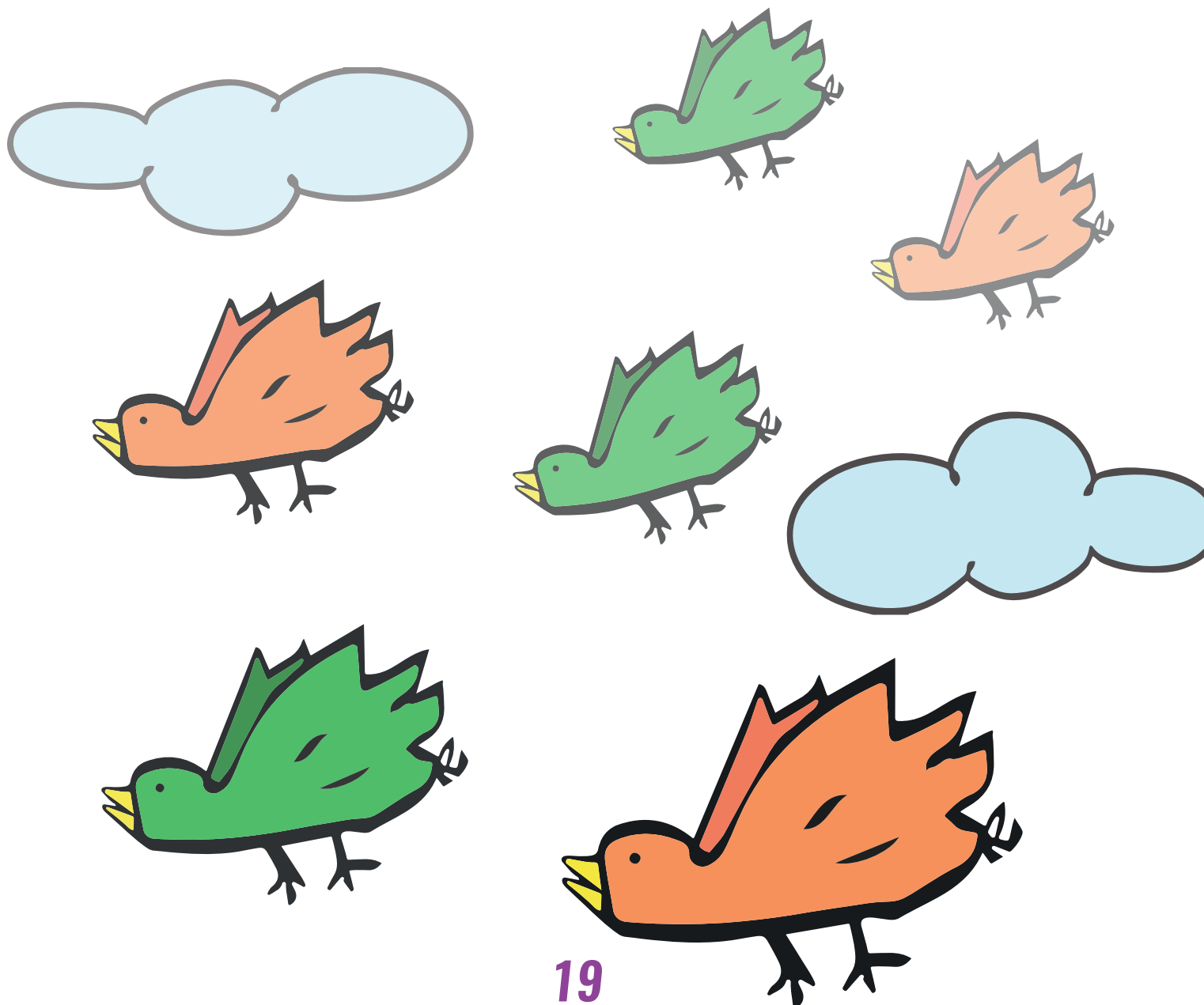
Potete consultare a questo proposito una pagina dedicata proprio a questo argomento su www.epicentro.it

Anche se la mamma è positiva al test al momento del parto o lo diventa successivamente, durante l'allattamento, non c'è controindicazione ad allattare. Non esiste al momento alcuna prova che il virus possa trasmettersi attraverso il latte materno.

È però importante che, in caso di infezione materna, la madre si lavi bene le mani prima e dopo la poppata e indossi una mascherina mentre allatta. Queste cautele vanno seguite per tutto il periodo in cui rimane positiva al virus. E in caso di incer-

tezza meglio consultare il proprio pediatra di famiglia.

Questo lungo periodo in cui sono radicalmente cambiate tante abitudini può rappresentare l'occasione per ripensare a un nuovo stile di vita, a un nuovo rapporto con le nostre passioni e con il cibo e non essere soltanto fonte di preoccupazioni.



SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

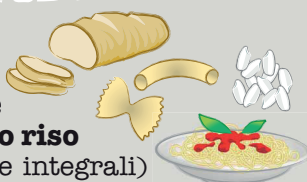
**FRUTTA
E VERDURA**

5
porzioni



CEREALI

3
porzioni
di pane



1
porzione
di pasta o riso
(meglio se integrali)

**LATTE
E YOGURT**

3
porzioni



CARNE
PESCE
LEGUMI
UOVA
FORMAGGIO

2-3 volte



2-3 volte



3 volte



2 volte



2 volte



CONDIMENTI

3 cucchiaini
di olio
extravergine
di oliva
al giorno



DOLCI

1-2
volte
la settimana



...SALTA
LA CORDA
NON LA COLAZIONE!

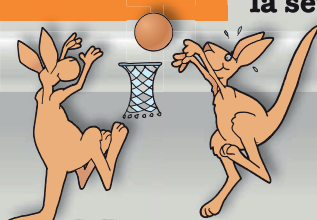


guadagnare
salute

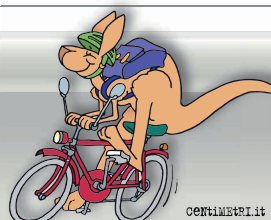
rendere facili le scelte salutari



Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di 'Guadagnare Salute' del Ministero della Salute/CCM in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (finanziamento sul capitolo 4/9/0/2007 - CCM).



VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



centimetri.it

Fonti consultate:

Epicentro, Saperi Doc, Ministero della Salute

La dieta mediterranea e il bambino tra scienza e pratica. R. De Franchis
Guida editore 2019.

A CURA DI

Generoso Andria, pediatra emerito Università Federico II, Napoli

Giancarlo Biasini, pediatra emerito Ospedale Bufalini, Cesena; già presidente Associazione Culturale Pediatri

Grazia Isabella Continisio, psicologa A.O.U Federico II, Napoli

Giovanni Corsello, pediatra Università degli studi, Palermo

Daniele de Brasi, pediatra ospedaliero Santobono, Napoli; Associazione Culturale Pediatri Campania

Raffaella De Franchis, pediatra di famiglia, Asl Napoli 1 Centro

Stefania Manetti, pediatra di famiglia Piano di Sorrento, Napoli

Enrico Parano, pediatra CNR, Catania

Andrea Satta, pediatra di famiglia, Roma 5

Paolo Siani, pediatra ospedaliero Santobono e parlamentare, Napoli

Angela Spinelli, Istituto Superiore di Sanità

Alberto Villani, pediatra ospedaliero Bambino Gesù e presidente Società Italiana di Pediatria, Roma

Federica Zanetto, pediatra di famiglia e presidente Associazione Culturale Pediatri, Milano.

iod

**Questo libricino, pubblicato dalla IOD EDIZIONI,
È SCARICABILE GRATUITAMENTE**

ISBN 9788899392895

**www.iodedizioni.it
iodedizioni@gmail.com**

Illustrazioni di LAILA MANZI

