



*Quali cibi contengono le vitamine e minerali importanti per la crescita dei nostri figli. Per mamme e papà le regole di WAidid per salvaguardare la salute dei bambini e quella di tutta la famiglia*



Perugia, 26 marzo 2018 - Uova di cioccolato, salame, agnello e dolci tipici: le vacanze di Pasqua sono anche un'occasione golosa per riunire tutta la famiglia e dare il benvenuto alla primavera. Purtroppo, però, capita di abbandonarsi a esagerazioni ed errori alimentari.

“La Pasqua per i bambini è sempre una festa - sottolinea la prof.ssa Susanna Esposito, ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Perugia e presidente dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, WAidid - e un'opportunità per trascorrere qualche giorno di vacanza in famiglia. Lasciamo al palato i suoi piaceri, ma con criterio e in sicurezza. In questo periodo raccomandiamo sempre ai genitori di fare molta attenzione all'alimentazione. Nei cibi, infatti, possono nascondersi agenti patogeni (batteri, virus, parassiti) o tossine di origine microbica che a contatto con l'organismo umano possono risultare dannosi per la salute, dei bambini soprattutto, provocando infezioni alimentari”.



Prof.ssa Susanna Esposito

Per garantire ai nostri bambini un'alimentazione sempre sana e varia, oltre a dolci e leccornie,

proponiamo loro anche alimenti che forniscano un completo apporto di energia. Innanzi tutto vitamine e minerali, evitando così eccessi inutili di zuccheri e calorie.

### **Quali cibi contengono le vitamine e minerali importanti per la crescita dei nostri figli**

- **Vitamina A:** pesce, uova, latte, spinaci
- **Vitamina C:** agrumi, pomodori, broccoli, cavolfiori, insalate, frutti di bosco;
- **Vitamine del Gruppo B:** cereali, pesce, carni, banane, frutta secca, lievito di birra;
- **Vitamina D:** fegato, funghi, latte, tuorlo dell'uovo
- **Vitamina E:** olio d'oliva, germe di grano, fegato, uova, frutta secca, asparagi, avocado;
- **Calcio:** latte, yogurt, formaggio, verdure a foglia verde, fagioli, piselli, sardine, salmone, mandorle
- **Ferro:** molluschi e pesce, carne rossa magra, fegato, soia, piselli, spinaci, molte verdure a foglia verde;
- **Magnesio:** frutta secca, alcune spezie, yogurt;
- **Potassio:** frutta e verdura fresche, patate, frutta secca, cereali, pesce, pollame;
- **Zinco:** carne di manzo e di agnello, latte, formaggi, uova, pollame, crostacei, alici;
- **Rame:** funghi, cacao, lievito, legumi, germogli

Le vacanze pasquali coincidono, poi, anche con un momento delicato, quello del cambio di stagione: le giornate iniziano ad allungarsi e con esse le ore che si possono trascorrere al sole. In questo periodo si può assistere ad elevate escursioni termiche tra il giorno e la sera con inevitabili raffreddori e malanni che colpiscono i bambini, soprattutto i più piccoli.

“L’inizio della primavera - prosegue Susanna Esposito - è sempre una stagione complessa per i bambini: cambiano a volte le abitudini, spesso a causa del cambio dell’ora, aumenta la voglia di giocare all’aria aperta, si preferisce mangiare fuori casa magari durante viaggi ed escursioni, le temperature salgono sottovalutando gli sbalzi di temperatura. È importante prevenire eventuali raffreddori o episodi febbrili nei bambini, avendo cura del loro abbigliamento ed evitando di scoprirli troppo al primo raggio di sole”.

### **Per mamme e papà ecco le 10 regole di WAidid da insegnare ai bambini per salvaguardare la loro salute e quella di tutta la famiglia**

1. **Non esagerare con le uova di cioccolato:** meglio scegliere un uovo di buona qualità e, nel caso in cui il bambino abbia ricevuto in regalo tante uova, utilizzare il cioccolato per preparare budini e torte nelle settimane successive alla Pasqua. Tenere presente che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, se consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche.
2. **Limitare il consumo di salame** e insaccati vari che, insieme al miele artigianale e alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all’origine di intossicazioni importanti come il botulismo.
3. **Fare attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate:** con questi alimenti uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un’intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre.
4. **Sì ai gelati artigianali**, ma meglio consumarli in posti conosciuti: i derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema, oltre alla maionese e salse varie, sono alimenti responsabili delle intossicazioni da *Staphylococcus aureus*.

5. **Durante i pic-nic avere sempre cura dell'igiene delle mani prima di mangiare** e ricordarsi di utilizzare solo acqua potabile magari portando acqua in bottiglia; fare attenzione ai cibi cotti molte ore prima e lasciati fuori per lungo tempo, preferendo appositi refrigeratori o contenitori termici.
6. **Fare attenzione al pesce e ai molluschi crudi:** il pesce crudo può essere portatore di un parassita, l'Anisakis, nocivo per l'essere umano perché può causare manifestazioni gastrointestinali (simili a volte a quelle dell'ulcera peptica e a quelle dell'appendicite) o reazioni allergiche.
7. **Optare per un'esposizione al sole in sicurezza:** l'esposizione ai raggi solari è sempre consigliata perché aumenta la produzione di vitamina D, ma non bisogna sottovalutare la loro pericolosità; utilizzare sempre creme solari ad alta protezione proteggendo i bambini con cappellini e occhiali da sole.
8. **Non scoprire totalmente i bambini al primo sole,** meglio vestirli a strati: i forti sbalzi termici di questa stagione e una termoregolamentazione meno efficiente nel bambino comportano maggiori rischi di malattie da raffreddamento.
9. **Portare sempre con sé un kit di primo soccorso** in caso di viaggi o di escursioni, includendo anche prodotti repellenti contro le punture di zecche (queste ultime presenti soprattutto in montagna).
10. **Non smettere di coinvolgere i bambini nella lettura** di libri o fumetti adeguati alla loro età ricordando però che le vacanze servono a fare una pausa anche... dai compiti a casa!