



*Dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale un decalogo con messaggi educazionali su alimentazione, tempo libero e sicurezza dentro e fuori casa*



Roma, 3 dicembre 2018 - Panettoni, pandori, torroni, cioccolatini, frutta secca e tante altre prelibatezze. Non solo. Mercatini, strade addobbate a festa, luci e suoni che invadono le vie delle città: i bambini sono ormai pronti a tuffarsi nella magica atmosfera del Natale. La festa sognata tutto l'anno dai più piccoli è ormai alle porte e i bimbi sono impazienti di scartare i propri regali sotto l'albero.

In occasione delle festività di Natale e Capodanno, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce ai genitori utili consigli per trascorrere questi giorni 'a misura di bimbo', stilando un decalogo per mamme e papà che contiene importanti messaggi educazionali per ciò che riguarda l'alimentazione, il tempo libero e la sicurezza dentro e fuori le mura domestiche.



Dott. Giuseppe Di Mauro

“Il Natale - afferma il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - rappresenta un importante momento da trascorrere in famiglia, cercando di vivere momenti di gioia e serenità. La salute dei nostri figli è importante, sia quella fisica sia quella legata al benessere psico-emotivo. Durante questi giorni di vacanza, allo svago, al gioco e alla distrazione i bambini dovrebbero dedicare il proprio tempo anche ad attività che spesso tralasciano: il riposo, ad esempio, è fondamentale per i più piccoli, così come si dovrebbe evitare di esporli a dannosi stimoli sonori. L’auspicio è che le festività natalizie, oltre a lasciare un bel ricordo, siano vissute all’insegna della serenità e del recupero di tanti valori che oggi sembrano persi ma dei quali la nostra società ha davvero bisogno, anche per guardare al nuovo anno con la maggior fiducia possibile”.

Questo il decalogo della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale:

1. Insegnare ai bambini il rispetto degli altri e dare loro esempio attraverso un gesto di solidarietà può essere un modo semplice ed efficace per trasmettere loro il significato più profondo di questi giorni di vacanza. Il Natale dovrebbe infatti essere la festa della condivisionee della fratellanza.
2. Mai discutere di fronte ai propri bambini. Lo stato d’animo dei genitori si ripercuote, inevitabilmente, su tutta la famiglia e spesso le festività natalizie si trasformano in un pretesto per dare sfogo a conflitti e tensioni spesso sopite. Le vacanze diventano, dunque, un momento di convivialità e di unione.
3. Leggere sempre con attenzione le etichette degli alimenti: è una buona abitudine da trasmettere ai propri figli per renderli consapevoli di cosa stanno mangiando. Da non trascurare, ovviamente, le etichette e il foglietto illustrativo dei farmaci: rivolgersi sempre al pediatra per il loro corretto utilizzo e in caso di dubbi.
4. Dare alla frutta un ruolo di primo piano sulle tavole imbandite. Arance, mandarini, mele, pere, melograni, ad esempio, apportano sempre un tocco di colore e allegria e, pur rispettando le tradizioni di ogni Regione, non bisogna far mancare ai bimbi un giusto apporto di fibre, vitamine e sali minerali.
5. Evitare assolutamente gli eccessi alimentari. Ogni anno i Pronto Soccorso registrano casi di bimbi ‘intossicati’ a causa delle abbuffate natalizie.
6. Diversificare il più possibile le attività. Inoltre, i bambini che vanno a scuola, dovrebbero fare i compiti un po’ alla volta per renderli meno pesanti.
7. Non fate diventare i piccoli schiavi della tecnologia: davanti a cartoni animati, computer e videogiochi, i bambini si incantano, senza poi contare quelli che ormai hanno sempre lo smartphone in mano. Portate i vostri figli almeno un paio d’ore all’aria aperta o invitate a casa i loro amici.
8. Trovare una via di mezzo tra la monotonia e i sovraccarichi di ogni genere. Passati i 15-18 mesi qualche trasgressione può essere concessa, ma l’organismo del bambino necessita di regolarità.
9. Comprare giocattoli a norma e dunque certificati dal marchio CE, puntando al loro corretto utilizzo. La sicurezza riguarda poi anche lo sport: bisogna rispettare le norme basilari (comportamentali, gradualità, eventuale appoggio a un istruttore) fare uso di opportune dotazioni protettive, oltre ad alcune abitudini, come quella dei fuochi di Capodanno, purtroppo funestate da incidenti ogni 31 dicembre.