

Troppo obesi? Ciò può essere modificato!

Italiano

Scheda d'informazione 02

Cari genitori

Nel vostro bambino è stata costatata la prevalenza, un problema di salute di cui certamente già è informato. Forse il vostro bambino soffre il fatto d'essere pres'ingiro o disturbato a scuola o ha uno sforzo per essere della parte nell'insegnamento di ginnastica.

La prevalenza nell'infanzia non si germina generalmente, ma continua ad esistere in età adulta e causa malattie a venire come malattie circolatorie di cuore e reclami di giunto.

La prevalenza sorge soprattutto di squilibrio tra l'ammissione energetica a prodotti alimentari con molta energia ed a consumo (poco di movimento), anche un impianto d'eredità gioca un ruolo.

Che cosa fare:

- Avete provato forse già qualche cosa per la riduzione di peso nel vostro bambino. Vorremmo aiutarvi con qualche consiglio. Ciò non sostituisce una consultazione presso il pediatra o presso il consulente d'alimentazione tuttavia!
- Una riduzione di peso riuscita richiede tempo e pazienza. Diete di fulmine e mezzi di miracolo non conducono ad un successo a lungo termine. Mangiate piuttosto variate ed universalmente.
- L'equilibrio deve essere portato ancora al filo piombo, cioè che l'ammissione energetica deve essere strangolata (adattamento d'alimentazione) ed il consumo aumentato (più movimento).



Copyright NUTRKID

Più movimento

Andare a piedi piuttosto che in bicicletta, tram, macchina, giocare spesso all'aperto, eventualmente partecipare in un club sportivo (il nuoto si presta bene), evitare attività in cui si sta seduti come la TV, i giochi elettronici.

Cambiamento delle abitudini di nutrizione

Mangiare regolarmente
Tre pasti principali, due pasti piccoli tra quelli principali.

Mangiare a tavola, mangiare insieme:
Preparare a tutti la stessa pietanza e far seguire le stesse regole a tavola. Si dà esempio al proprio figlio. Evitare di mangiare mentre svolge altre attività come i compiti, TV, Computer ecc.

Pochi grassi e prodotti ricchi di grassi:
Ridurre i grassi e preparare i pasti con pochi grassi. Evitare le frittiture e le pietanze impanate. Badare ai grassi nascosti, p.e. salsiccia, cioccolata, torte, pizza, gelati.

Prodotti latticini:
Latticini scremati, yogurt naturale, ecc.

Utilizzare gli zuccheri e dolci con parsimonia.
Non dare al proprio bambino dolci tra un pasto e l'altro, ma dare piuttosto una volta al giorno un dessert. Evitare zuccheri artificiali poiché quest'ultimi aumentano la fame.

Bere sufficientemente:
(circa 1,5 l al giorno). Acqua, acqua minerale, tè non zuccherato, succhi di frutta freschi o diluiti. Evitare bevande come la Coca Cola e l'Ice Tea.

La frutta e verdura fanno parte del menu quotidiano.
Per merenda si presta bene la frutta e la verdura cruda.

Più volte al giorno degli alimenti che saziano
Pane a base di farina scura, pasta, riso, cereali, patate.

Carne, pesce, uova
Moderatamente, 1-2 volte alla settimana basta. Badare anche qui ai tipi di carne/pesce a basso tenore di grassi, evitare salumi.



Copyright NUTRKID