

OBESITA' INFANTILE... (atto II) mio figlio non mangia niente!

Quando si parla di obesità infantile, si tende sempre a colpevolizzare merendine, snack, dolci...

Sicuramente è vero ma... dobbiamo osservare il problema sotto un'ottica diversa: dolci, snack, vanno a sommarsi ad un'alimentazione che di per sé è già oltre la normalità.

La tendenza generale porta a far mangiare il proprio bambino come un adulto e a volte anche di più!

In termini più tecnici le porzioni, che dovrebbe assumere, sono di gran lunga superiori a quelle della sua età.

Di seguito riporto un esempio di dieta normocalorica di un bambino di 7 anni, altezza 127cm, peso 26kg:

Latte p.s. 250g + Biscotti 50g + zucchero 10g

Merendina 30g + Succo di frutta 200 ml

Pasta 40g con Patate 120g

Frittata di spinaci: (Uovo 1 + Parmigiano 10g + spinaci 100g) + Pane 60g + 1 Mela

Yogurt alla frutta 125g + Cereali 20g

Manzo magro 40g + Pane 100g + Carote 150g + 1 Banana

Olio di oliva 30g

[Dieta equilibrata da 2000 kcal/die Proteine 67g (14%) Lipidi 64g (28%) Glicidi 313g (58%)]

Il suo fabbisogno proteico giornaliero per un ottimale accrescimento è di 34g di proteine.

Ma, se osservate la porzione di carne utilizzata, vi renderete conto che appena 40g di carne, oltre il resto, coprono abbondantemente la quota giornaliera proteica!

Avete un'idea di quanto possano essere 40g di carne?

Il bambino in questione dovrebbe assumere la metà di proteine presenti in questa dieta!

Pensate per un attimo a quanto pesa la fettina di carne che avete dato al vostro bambino...

Questo è un esempio di come, già nell'apparente normalità, IPERALIMENTIAMO i nostri bimbi!

Quindi, quando pensate che: "non hanno mangiato niente"... forse hanno già mangiato più di quanto non gli spettasse!