

# Scegliere l'acqua come bevanda

## Lo sapevi?

- ★ I bambini e gli adolescenti che bevono frequentemente bibite e altre bevande zuccherate hanno maggiori probabilità di diventare sovrappeso.
- ★ Nel NSW, il 55% dei ragazzi e quasi il 40% delle ragazze dell'ultimo anno della scuola elementare (Year 6) bevono più di una bibita tutti i giorni. Entro lo Year 8, queste cifre aumentano a quasi il 60% dei ragazzi e oltre il 40% delle ragazze.

## Acqua

Bere acqua è il modo migliore di dissetarsi. Ancora meglio, l'acqua non contiene tutto lo zucchero e le calorie (kilojoule) che si trovano in bevande a base di succhi di frutta, bibite, bevande 'sportive' e acque minerali aromatizzate.

Bere acqua invece di bevande zuccherate potrebbe anche prevenire disturbi dentari, mentre il fluoro presente nell'acqua di rubinetto può contribuire a rafforzare denti ed ossa.

## Latte

Il latte è una bevanda nutriente per bambini e adolescenti e un'ottima fonte di calcio, che è importante per favorire la robustezza di ossa e denti.

A partire dal 2° anno di età, i bambini dovrebbero bere latte a contenuto ridotto di grasso. Questo contiene più o meno le stesse sostanze nutritive del latte intero ma ha meno grassi insaturi non sani e calorie (kilojoule).

I bambini di età inferiore ai 2 anni non dovrebbero bere latte a contenuto ridotto di grasso poiché hanno bisogno del supplemento di calorie (kilojoule) per la crescita e lo sviluppo.



## Succo di frutta

Dare da mangiare a bambini e adolescenti frutta intera è una scelta migliore rispetto al succo di frutta.

Nonostante gli zuccheri naturali che ne determinano il sapore dolce, la frutta intera contiene anche vitamine, minerali e fibre naturali in gran quantità che la rendono più saziante e nutritiva rispetto ad un bicchiere di succo di frutta.

Un bicchiere piccolo di succo di frutta fornisce al bambino la dose giornaliera consigliata di vitamina C. Purtroppo, molti bambini bevono frequentemente succhi di frutta in gran quantità e questo può contribuire al loro sovrappeso.

**“Bere acqua è il modo migliore di dissetarsi”**

continua ►

## Bevande zuccherate: bibite, sciroppi di frutta, bevande sportive ed energetiche

Bibite, sciroppi di frutta, bevande sportive ed energetiche e acque minerali aromatizzate spesso hanno un alto contenuto di zucchero e kilojoule. In effetti, una lattina di bibita contiene circa 10 cucchiaini di zucchero.

Il consumo eccessivo di bevande zuccherate può provocare tutta una serie di problemi tra cui carie dentarie, scarso appetito, essere schizzinosi a tavola, mutamento delle abitudini in bagno e diventare soprappeso. Queste bevande vanno consumate saltuariamente – non tutti i giorni.

## Bevande zuccherate contenenti caffeina

La caffeina è una droga stimolante in grado di determinare una leggera dipendenza. Le bibite tipo cola e le bevande energetiche contengono caffeina oltre ad una gran quantità di zucchero. Quantità superiori di caffeina si trovano nelle bevande energetiche. Vi sono molti effetti collaterali del consumo di caffeina, soprattutto nei bambini e negli adolescenti. Questi comprendono sonno travagliato, enuresi (bagnare il letto), ansia e mal di testa – anche consumandone piccole quantità. Esiste inoltre un legame tra la caffeina nelle bibite e le fratture ossee. È meglio evitare il consumo di bevande a base di cola, soprattutto di quelle energetiche, da parte di bambini e adolescenti.

## Idee per incoraggiare bambini e adolescenti a bere più acqua

- Porta con te una bottiglia di acqua ogni volta che esci di casa.
- D'estate, metti una bottiglia di acqua congelata nel contenitore porta-pranzo di tuo figlio.

- Non tenere in casa bevande zuccherate; tieni invece sempre acqua fredda a portata di mano.
- Allunga con acqua le bevande zuccherate – quali sciroppi di frutta o succhi di frutta – per un breve periodo e poi inizia a sostituirle con acqua semplice.
- Quando fanno sport, incoraggia i bambini a bere acqua invece di bevande sportive o energetiche.
- Servi acqua normale in caraffe stilizzate. Aggiungi fette di limone, di arancia o foglie di menta per aggiungere sapore e, d'estate, aggiungi cubetti di ghiaccio per tenerla ghiacciata.
- Servi le bevande zuccherate in bicchieri più piccoli e solo saltuariamente - non tutti i giorni.

## Ricorda

- Scegli l'acqua come bevanda.
- Bevande zuccherate come bibite, bevande a base di succo di frutta, sciroppi di frutta e bevande sportive ed energetiche non sono una parte necessaria di una dieta sana.
- L'offerta continua di bevande zuccherate rende più difficile la scelta dell'acqua come bevanda.
- Se bevande zuccherate sono sul menù, cerca di non includerle tutti i giorni e scegli opzioni più sane, ad esempio versioni annacquate delle bevande preferite. Queste sono comunque dissetanti senza gli zuccheri e le calorie in eccesso. Inoltre possono contribuire a ridurre la preferenza per bevande fortemente zuccherate.

Per maggiori informazioni e idee sul mangiare sano e sull'attività fisica, visita il sito [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)