

Se il bimbo in estate diventa inappetente

Date : 8 agosto 2019

Tra le normali conseguenze delle elevate temperature estive c'è la possibile riduzione dell'appetito dei bambini. E le probabilità che questo accada aumenta se in vacanza cambiano orari e abitudini in relazione al pasto o al ritmo sonno-veglia.

Per evitare scompensi ci si può affidare a **qualche regola alimentare e monitorare un'adeguata idratazione.**

NEONATI E LATTANTI

Per i neonati e i lattanti fino ai sei mesi di vita allattati esclusivamente al seno o con latte di formula, in genere non ci sono particolari accorgimenti, in quanto l'introito di liquidi e di calorie è assicurato dal normale allattamento.

DURANTE LO SVEZZAMENTO

La stagione estiva non è il momento migliore per smettere di allattare, perché in questo periodo i bambini sentono maggiormente il caldo e cercano la poppata non solo per mangiare ma anche per dissetarsi. **Ma sicuramente si possono introdurre i primi cibi**, per bambini dai sei mesi di vita in su. In questi casi **una valida alternativa alla classica pappa preparata con brodo vegetale e creme di cereali può essere un pasto fresco a base di yogurt.** [Qui i consigli delloistetrica Marta Campiotti per delle pappe a prova di caldo.](#)

EVITARE I PIATTI CALDI

In generale andrebbero evitati i cibi molto grassi e frittture, ma anche i cibi caldi in generale come bistecche o semplicemente una pasta possono risultare poco appetitosi. Meglio quindi piatti semplici e freschi. Frutta e verdura sono ricche di vitamine e minerali e non devono mai mancare a tavola, soprattutto in estate. E se i bambini non ne vanno pazzi una strategia che paga può essere **proporre macedonie o insalate di verdura, di riso o di pasta, molto variegata e "colorate"**, anche con fonti di proteine come pesce (ricco inoltre di omega 3), carne bianca e legumi. Anche gli spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio sono importanti: uno yogurt, un frutto o anche un gelato, meglio se artigianale).

MANTENERE L'IDRATAZIONE

Durante l'estate è sempre molto importante mantenere una corretta idratazione. Meglio evitare bevande zuccherate, perché eccessivamente caloriche e soddisfano poco la sete. Bere tanta acqua quindi, in maniera proporzionata all'età ([qui le indicazioni](#)), aiutandosi magari con le buone abitudini di associare il gesto del bere a determinati momenti della giornata.