

Succhi di frutta ai bambini?

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

I pediatri consigliano di non sottoministrarli mai prima dei sei mesi e anche dopo solo con molta moderazione.

Succo di frutta ai bambini: sembrerebbe salutare, non è così? Eppure i succhi di frutta non danno ai nostri bimbi tutti i benefici che pensiamo.

Le principali organizzazioni sanitarie nel mondo, inclusa l'American Academy of Pediatrics e l'inglese Food Standards Agency, **raccomandano di non dare alcuna aggiunta di fluidi ai neonati prima dei 6 mesi d'età.**

Questo implica nessun succo di frutta né acqua: il latte specifico (materno o artificiale) contiene tutto ciò di cui un neonato ha bisogno. Se dai del succo al tuo bambino prima dei sei mesi d'età, ti accorgerai che tenderà a saziarsi e a consumare meno latte alla poppata, riducendo così l'assunzione di quelli che sono i veri elementi nutritivi dei quali necessita.

Anche in bambini più grandi, troppo succo di frutta non fa bene: consumarne troppo riempie lo stomaco, riducendo l'appetito per il pasto solido successivo. Questo **implica un minor consumo di vitamine, grassi, proteine e minerali essenziali al suo corretto sviluppo.**

Un altro punto da considerare è che il consumo eccessivo di succo può portare l'organismo ad assorbire meno carboidrati, fatto che può **indurre un processo di malnutrizione.**

I succhi di frutta sono anche responsabili di numerosi disturbi dei piccoli, quali carie e deterioramento dei dentini da latte, mal di pancia e diarrea.

La migliore opzione è offrire al tuo bambino un frutto intero: a livello nutrizionale è nettamente superiore al succo, inoltre contiene le fibre che quest'ultimo non ha. Quando il tuo bambino raggiunge un'età in cui necessita di un supplemento di liquidi, offrigli acqua! Molti genitori dicono che i loro bambini non accettano l'acqua, ma se non hanno ancora provato il sapore dolce del succo saranno più propensi a berla dal momento che non conoscono alternative! Se sei ancora convinta di voler includere il succo di frutta nella sua dieta, **assicurati che il prodotto sia adatto a un bambino.**

Evita i succhi con nomi del tipo **"bevanda alla frutta"** o **"cocktail di frutta"**, perché contengono poca frutta a favore di altri additivi dolci e sapori chimici.

Qualsiasi succo destinato ai bambini dovrebbe essere pastorizzato: i prodotti che recano le scritte "succo per bambini" sono i più sicuri e non contengono solfati o zuccheri aggiunti.

Offri sempre il succo in un bicchiere o una tazza, mai dalla bottiglia. Questo serve a prevenire che gli zuccheri della frutta ristagnino sui denti del tuo bambino. Infine, **limita sempre l'apporto a 100-150 g di succo al giorno**, l'equivalente di un frutto e sufficiente per le sue necessità nutrizionali.

