

# Bibite per i bambini? No grazie. Troppo zucchero. Meglio l'acqua

Anche i bambini, come gli adulti, devono assumere liquidi durante la giornata in quantità corretta. Ma cosa è meglio per loro? Semplice: l'acqua, quella fresca del rubinetto. Inutile sperperare soldi in bibite confezionate e malsane.

L'importanza di assumere liquidi anche per i bambini è scontata: nei primi anni di vita ne assume a sufficienza attraverso il latte materno o gli alimenti per lattanti. Quando poi inizierà a fare tre pasti al giorno con alimenti di complemento, occorrerà prevedere un apporto aggiuntivo di liquidi pari a circa un paio di decilitri.

## Quali liquidi sono raccomandati?

Le raccomandazioni dell'USAV (Ufficio federale della sicurezza alimentare e veterinaria) e della SSN (Società Svizzera di nutrizione) dicono che l'acqua fresca di rubinetto è la bevanda ideale. E lo stesso vale anche per i bimbi più grandicelli. In alternativa si possono preparare anche infusi di frutta o di erbe non dolcificati, ma attenzione, i bambini più piccoli non dovrebbero bere esclusivamente infusi di menta piperita, camomilla, finocchio o melissa, a causa della presenza di alcune sostanze non adatte a loro; occorre quindi alternarle con altri tipi di bevande e acqua. Sconsigliate, soprattutto per i più piccoli, le bevande contenenti caffeina o le bibite dolci con zucchero o altri dolcificanti, compresi i succhi di frutta (che contengono naturalmente zuccheri e non sono consigliabili come bevande per i bimbi più piccoli). Le bibite con aggiunta di zucchero o dolcificanti dovrebbero inoltre essere un'eccezione per tutti i bambini, non solo per i più piccoli.

Consumare acqua del rubinetto o tisane non dolcificate oltre ad essere una sana consuetudine, non li abitua ai gusti dolci, artefatti e standardizzati delle bibite confezionate e zuccherate che si trovano in commercio: abitudini che è poi difficile



stradicare nell'adolescenza e in età adulta, con potenziali rischi per la salute, carie, e via dicendo. Senza contare l'economicità (un litro di acqua del rubinetto costa circa 0,12 centesimi!) e la netta miglior sostenibilità rispetto alle bibite in bottiglia, che percorrono anche migliaia di chilometri e dilapidano risorse dalla loro produzione fino allo smaltimento.

## E quanto devono bere i bambini?

Il disco alimentare SSN per i bambini (vedi qui sopra) dà le proporzioni corrette dell'alimentazione dei bambini (dai 4 ai 12 anni), compresa, naturalmente quella dei liquidi. Oltre a raccomandare il consumo di acqua, indica anche di berne almeno 4-5 bicchieri al giorno. I bambini di 1 anno dovrebbero bere circa 6 decilitri di liquidi al giorno, 7 dl da 2 a 3 anni, 8 dl da 4 a 6 anni, 9 dl da 7 a 9 anni, da 1 litro a un litro e mezzo oltre i 10 anni.

## Il marketing delle bibite per bambini

Anche in fatto di bibite per i bambini

le operazioni di marketing non si sono risparmiate. E nei negozi i prodotti realizzati per i bimbi fanno bella mostra sugli scaffali, sovente anche con confezioni sulle quali figurano i loro personaggi preferiti dei fumetti (ma quando saranno finalmente proibiti?). Abbiamo girovagato nei reparti per bambini e delle bibite e abbiamo potuto constatare che, ancora una volta, queste bibite contengono quantità elevate di zuccheri e sarebbero da consumare, come detto poc'anzi, solo in via eccezionale (e lo stesso vale anche per i tè freddi e la miriade di bevande zuccherate per adulti che si trova sul mercato!).

## Bibite confezionate: troppo zucchero

Il prodotto più zuccherato che abbiamo rinvenuto è alla Manor: una confezione di tre bottigliette (marca Trinketto), da 70 ml l'una, "bevanda al sapore di fragola" composta sostanzialmente da acqua, zucchero, aroma, un acidificante e due conservanti. L'etichetta indica che è "senza coloranti", ma com'è che l'aroma di fragola ha ben tre colori distinti (giallo, verde e blu)? Inoltre una bottiglietta contiene ben



**Trinketto** Bevanda al sapore di fragola fr. 1.50/3x70 ml (Manor)

## Crescere nel mondo dei consumi Nuovo modulo di formazione sull'alimentazione sostenibile

Ti interessa sapere come mettere in pratica un'alimentazione più sostenibile? Sapevi che un terzo dell'impatto ambientale umano è da ricondurre all'alimentazione, in particolare al trasporto, alla produzione, agli imballaggi e agli sprechi alimentari?

Dal quest'anno l'ACSI offre in collaborazione con Slow Food Ticino un modulo formativo sull'alimentazione sostenibile per scuole, gruppi o associazioni, denominato "Crescere nel mondo del consumo".

Per informazioni rivolgersi a: segretariato ACSI, 091 922 97 55 (tasto 2) dalle 8.30 alle 10.30; oppure scrivere a: [acsi@acsi.ch](mailto:acsi@acsi.ch).

### Le altre proposte didattiche di ACSI sono:

- Consumismo e responsabilità individuale.
- Sviluppare un rapporto sano ed equilibrato con il denaro.