



Bere latte per ossa sane

La società italiana di pediatria raccomanda di assumere regolarmente latte e derivati, per lo sviluppo forte e sano delle ossa dei bambini. Il latte è ricco di calcio, un minerale essenziale per la crescita sana di ossa e denti. Il latte ed i suoi derivati sono alimenti ad alta densità nutritiva, ricchi di calorie e quindi fonte eccellente di sostanze necessarie per lo sviluppo e la crescita dei più piccoli.





È importante ricordare che il latte vaccino e i suoi derivati non devono essere dati ai bambini al di sotto di un anno, perché non equilibrati dal punto di vista nutrizionale per le esigenze dei bambini molto piccoli. Solo dai 12 mesi potrete aggiungere il latte vaccino e i suoi derivati alla dieta.

I bambini da 1 a 3 anni hanno bisogno di circa 350 mg di calcio al giorno, che corrispondono a circa 300 ml di latte.



Ci sono molti modi diversi per bere il latte. Bing adora i frullati a base di latte e sula adora i triangoli di formaggio. Aggiungere frutta ai frullati a base di latte è un modo eccellente per arricchire di vitamine e minerali la dieta dei vostri bambini. Darà anche un tocco di colore e una variante al gusto, rispetto al semplice latte bianco. Tagliare il formaggio in forme diverse, insieme ai vostri piccoli, è un ottimo modo per aggiungere anche un pizzico di divertimento.



Qualche consiglio utile

La società italiana di pediatria raccomanda di bere latte e mangiare latticini per lo sviluppo forte e sano delle ossa. Il latte è ricco di calcio, che è un minerale essenziale per la crescita.

Ecco qui qualche consiglio per incoraggiare i vostri bambini a bere il latte:

Create una routine

Provate a fare in modo che bere il latte diventi parte integrante della routine del vostro bambino, come per esempio bere un bicchiere a colazione o prima della nanna.

Puntate sulla varietà

Se ai bambini il latte da solo non piace provate ad offrire loro una varietà di altri prodotti come yogurt, formaggio o super deliziosi frullati. L'aggiunta di frutta (o una carota!) Ad un frullato a base di latte darà colore, gusto e nutrienti aggiuntivi.

Decidete insieme

Portate con voi il vostro bambino a comprare gli alimenti e coinvolgetelo nella scelta dei prodotti latticini da comprare.

Rendete l'esperienza divertente

Usate cannuce di carta colorate o le vostre tazze preferite per rendere l'esperienza di bere il latte più divertente. E con il formaggio? Provate a tagliarlo in forme simpatiche!

Spiegate perché è importante

Insegnate ai vostri bambini l'importanza del latte per irrobustire le ossa e per la salute in generale.

Ricordate: è importante incoraggiare i vostri bambini ad avere una dieta bilanciata e fare attività fisica per lo sviluppo sano delle ossa e per la salute più in generale.

**Bere latte...
è una cosa da Bing!**