



Roma, 10 marzo 2020 - “Utilizzate questo tempo per riscoprire tutte quelle cose che negli ultimi anni non avete avuto modo di condividere con i vostri figli. Rendiamo la permanenza a casa una possibilità per rafforzare i valori alla base della nostra cultura e tradizione”. È questo l'appello che Giuseppe di Mauro, presidente della SIPPS (Società italiana di Pediatria Preventiva e Sociale) lancia alle famiglie per aiutarle ad affrontare meglio l'emergenza da Coronavirus.

“Se prima, a causa del lavoro, molti padri e madri non avevano mai abbastanza tempo per godere i loro figli - continua Di Mauro - adesso il tempo di stare in famiglia c'è e abbiamo il dovere di non sprecarlo. La casa può diventare uno spazio di opportunità”.



*Dott. Giuseppe Di Mauro*

Ecco,

allora, che il pediatra fornisce ai genitori dei consigli pratici: “Leggete con i vostri figli, così da accrescere la loro immaginazione e fantasia. Sfogliate insieme i tanti libri di favole, ma anche tutte le storie di avventura e quelle più indicate a seconda delle età. Non dimenticate poi di far fare i compiti - ricorda il presidente della SIPPS - la scuola prosegue, anche se a distanza”.

Oltre

la lettura, Di Mauro consiglia di rispolverare i giochi di società e quelli in cui si stimolano le potenzialità intellettive dei più piccoli.

I

bambini devono certamente adottare tutte le misure raccomandate per prevenire l'infezione: “La frequente pulizia delle mani con acqua e sapone, o disinfettante a base di alcool, e devono evitare il contatto con le persone malate. Potranno tuttavia uscire per brevi passeggiate all'aria aperta e in sicurezza, lontani dai luoghi affollati ma privilegiando parchi e spazi verdi”, sottolinea Di Mauro.

Stare

a casa è un'opportunità anche per incoraggiare l'educazione alimentare. La SIPPS aveva già lanciato nei giorni scorsi il progetto Nutripiatto: uno strumento di educazione nutrizionale per bambini dai 4 ai 12 anni. In sostanza la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce utili raccomandazioni ai genitori affinché comprendano quanto sia importante, per loro e per i figli, una sana alimentazione che sappia anche

garantire un sonno adeguato in termini di quantità e qualità.

“Nei

prossimi giorni le mamme e i papà potranno preparare insieme ai figli le pietanze. È importante - continua Di Mauro - mangiare 4/5 volte al giorno con uno sguardo sempre attento alla quantità delle porzioni”.

Il

progetto Nutripiatto punta ad educare grandi e piccini su un'alimentazione corretta e un buon sonno. Come? “Genitori evitate sale nelle minestrine, somministrate il formaggio in quantità ridotte (5-10 gr) e solo in alternativa ad altre fonti di proteine (per contrastare eccessive quantità di sale e proteine), date carne rossa non più di 1-2 volte a settimana: le proteine della carne in eccesso possono provocare sete ed impedire al bambino di dormire perché vuole bere”.

Di

Mauro precisa che “troppa acqua significa anche aumentare la voglia dei bambini di urinare. Non esagerare con le verdure passate nella pappa a cena- conclude- in alcuni bambini possono provocare meteorismo e coliche addominali e quindi ostacolare il sonno normale”.