



*La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale augura buon Natale alle famiglie italiane attraverso un decalogo per grandi e piccini*



Roma, 17 dicembre 2015 –

Mancano pochi giorni al Natale. Poi tutti sotto l'albero a scartare regali, pronti a brindare e a mangiare panettoni, pandori, torroni, cioccolata e chi più ne ha più ne metta.

In occasione delle feste, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale ha stilato un decalogo per trascorrere le feste non solo all'insegna della meritata serenità ma anche con l'intento di stimolare nel bambino importanti messaggi educazionali in tema di alimentazione, organizzazione del tempo, sicurezza dentro e fuori le mura domestiche casa. Senza dimenticare il giusto clima con cui vivere momenti gioiosi e indimenticabili.

“Le feste di Natale e Capodanno – dichiara il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente della SIPPS – sono un'occasione di vacanza, ritrovo e divertimento ma possono e devono essere anche spunto di buoni propositi. Ecco dunque che il Gruppo di lavoro sulla genitorialità della SIPPS ha trasformato dieci regole in un vero e proprio poster attualmente in distribuzione presso numerose scuole e negli ambulatori dei pediatri”.

“Le festività – aggiunge il dott. Piercarlo Salari, pediatra e membro della SIPPS – devono essere a misura di bambino. È giusto che ci siano i momenti esuberanti, di gioco e distrazione, ma nel rispetto delle esigenze dei piccoli, che, per esempio, hanno il proprio bisogno fisiologico di sonno e non devono essere esposti a stimoli sonori dannosi”.

Questo il decalogo della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale:

- Qualche trasgressione dopo i 15-18 mesi può essere concessa, ma non dimentichiamo che l'organismo del bambino ha bisogno di regolarità. Al bando, quindi, la monotonia e i sovraccarichi di ogni genere: cerchiamo di trovare e mantenere sempre una giusta mediazione.
- Sulle tavole imbandite diamo un giusto risalto alla frutta, che apporta sempre un tocco di colore e allegria, e, pur nel rispetto delle tradizioni regionali, cerchiamo di non far mancare ai bambini un giusto apporto di fibre, vitamine e sali minerali.
- Evitare gli eccessi: molti bambini, ogni anno, giungono in pronto soccorso per pasticci e abbuffate o, se si preferisce, per la classica “indigestione”. Gli eccessi, inoltre, riguardano tutti gli aspetti dell'alimentazione (sale, grassi, calorie) e della quotidianità.
- Per i bambini è fondamentale diversificare le attività. Per quelli che vanno a scuola, poi, incombe sempre l'onere dei compiti: un giusto assetto delle giornate consente di sbrigare con gradualità anche gli impegni meno piacevoli, apprezzando così tutti i momenti ed evitando l'acquisizione di abitudini difficili e non meno faticose da correggere.
- Scegliere giocattoli a norma e dunque certificati dal marchio CE e prestare attenzione al loro corretto utilizzo. La sicurezza riguarda poi anche la pratica di sport, che impone il rispetto di norme basilari (comportamentali, gradualità, eventuale appoggio a un istruttore) e l'utilizzo di opportune dotazioni protettive, e alcune abitudini purtroppo ogni anno funestate da incidenti, come quella dei fuochi di fine anno.
- I bambini si incantano davanti a cartoni animati, computer e videogiochi, senza poi contare quelli che ormai hanno sempre lo smartphone sotto le dita. Un paio d'ore trascorse ogni giorno all'aria aperta e il ritrovo con i coetanei possono essere una semplice strategia perché non diventino schiavi del divano e del mondo virtuale.
- Leggere sempre con attenzione le etichette degli alimenti anche per trasferire questa buona abitudine ai bambini, rendendoli consapevoli di ciò che mangiano, a partire per esempio dalle calorie. Da non trascurare, ovviamente, le etichette e il foglietto illustrativo dei farmaci, al fine di promuoverne l'utilizzo corretto e di invogliare a chiedere sempre consiglio al pediatra in caso di dubbio.
- Lo stato d'animo dei genitori influenza quello dell'intero nucleo familiare. Purtroppo le cronache dei giornali evidenziano come le vacanze diventino un pretesto di sfogo di conflitti e tensioni. È invece fondamentale che i genitori evitino di discutere di fronte ai propri bambini e colgano le vacanze come un momento di convivialità e di unione rispettosa di tutti i componenti della famiglia.
- Il Natale dovrebbe essere la festa della fratellanza e della condivisione. Insegnare ai bambini il rispetto degli altri e dare loro esempio attraverso un gesto di solidarietà può essere un modo semplice ed efficace per trasmettere loro il significato più profondo di questi giorni di vacanza.

*fonte: ufficio stampa*