

le ricette di nonfartiinfluenzare

5 - Se il bambino non ha appetito

Un bambino complessivamente sano, in genere, supera influenza e malanni di stagione senza troppi problemi.

Un'alimentazione sana di base è fondamentale per garantirgli il massimo benessere e la costruzione di buone difese immunitarie e, idealmente, dovrebbe essere mantenuta anche in caso di febbre.

Tuttavia, capita spesso che durante la malattia i bambini tendano ad avere poco appetito o a fare più capricci del solito al momento di mangiare. Se non sono presenti problemi nutrizionali o metabolici specifici, non è il caso di preoccuparsi né di forzare il bambino ad assumere cibo che non gradisce.

Non appena la febbre sarà passata e il bambino si sentirà meglio, la fame tornerà spontaneamente e il recupero sarà rapido e naturale.

le ricette di nonfartiinfluenzare

Qualche consiglio utile

- Non costringere il bambino a mangiare se non se la sente.
- Assecondare i gusti e le preferenze del bambino, soprattutto se tendenzialmente inappetente.
- Cercare sempre di proporre cibi freschi e sani.
- Presentare il cibo in modo invitante, scegliendo alimenti colorati o dando ai piatti un aspetto divertente.
- Evitare sapori troppo accentuati e non proporre alimenti cui il bambino non è abituato.
- Se il bambino non accetta cibi solidi, provare con spremute, centrifughe, frullati, miscele di latte e biscotti ecc.
- Come dessert, offrire frutta in tutte le possibili declinazioni, dolci artigianali a base di frutta (con pochi zuccheri e grassi), yogurt, barrette di cereali, frutta secca o un pezzettino di cioccolato (preferibilmente fondente).
- Evitare di concedere troppi cibi confezionati e ricchi di grassi.
- Non irritarsi se il bambino rifiuta il cibo e non attribuire agli alimenti significati di punizione o ricompensa.
- Mangiare insieme al bambino e coccolarlo un po' prima e dopo i pasti, a prescindere da come sono andati.