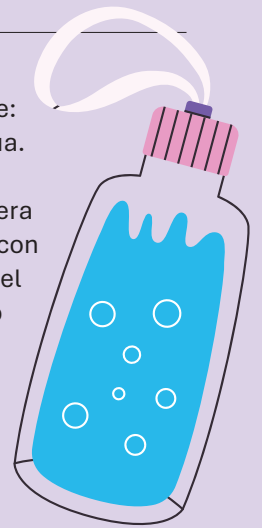


**Cosa bere  
ai pasti?  
Prima di tutto  
acqua,  
ma anche...**



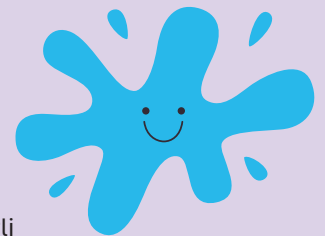
Più volte siamo tornati su un punto fondamentale: durante i pasti, la bevanda di riferimento è l'acqua.

L'acqua idrata senza apportare zuccheri, non altera la percezione di fame e sazietà e non interferisce con l'apprendimento dei sapori e delle consistenze del cibo. In una fase in cui il bambino sta conoscendo nuovi alimenti, è utile che il gusto dolce non sia costantemente presente anche nella bevanda. Spremute, centrifughe, infusi ai frutti o succhi – anche se fatti in casa – contengono zuccheri naturalmente presenti nella frutta.



Non sono alimenti “sbagliati”, ma hanno una funzione diversa rispetto all'acqua. Se offerti abitualmente durante il pasto possono:

- ridurre l'appetito per il cibo;
- aumentare l'introito di zuccheri liquidi;
- mantenere una costante esposizione al gusto dolce.



Per questo motivo è preferibile non utilizzarli come accompagnamento dei cibi solidi.

Se proposti, poi, è meglio farlo in piccole quantità (massimo 100 ml), in un bicchiere dedicato, eventualmente diluiti con acqua. Non nel biberon e non a libero accesso durante la giornata, ricordandovi che bere acqua ai pasti rientra nelle scelte che aiutano a costruire un'alimentazione equilibrata nel tempo, secondo le proporzioni individuate dal Piatto sano.

