Istituto per la salute
del **bambino** e dell'**adolescente**

A scuola di salute

Guida alla Sindrome di Down

PROBLEMI DI SALUTE - PARTE 3

A CURA DI
Centro "Sindrome di Down"
dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

Bambino Gesù
Istituto per la Salute

Guida alla Sindrome di Down

PROBLEMI DI SALUTE - PARTE 3

INTRODUZIONE
Pag. 5

L'ALLATTAMENTO
Pag. 6

FIBRE
E STITICHEZZA
CON CELIACHIA
Pag. 10

OBESITÀ
Pag. 14

COME PREPARARSI
PER LA VISITA
DAL DENTISTA
Pag. 16

COME LAVARSI
I DENTI
Pag. 20

APPENDICE
"PER UNO STILE DI VITA
PIÙ SANO"
Pag. 25

Introduzione

Una guida per genitori e bambini

Arriva al terzo volume la Guida alla Sindrome di Down di A scuola di salute. Dopo i problemi di salute, affrontati nei primi due volumi, questa terza uscita si concentra sugli stili di vita sani. Nelle prossime pagine, insomma, i genitori troveranno una serie di consigli utili per vivere al meglio insieme al proprio bambino, dall'allattamento alla nutrizione del bambino, fino alla visita dal dentista. Ma c'è una novità in questo volume della Guida. Questa volta, infatti, abbiamo scelto di non parlare solo con i più grandi, ma di rivolgerci direttamente ai più piccoli. La seconda parte di questa uscita è infatti una mini guida scritta e pensata per i bambini e gli adolescenti, per abituarli a uno stile di vita sano, fatto di buona alimentazione ed esercizio fisico. In questo spazio, i più piccoli potranno imparare le regole per vivere in salute e tenere traccia dei loro progressi insieme ai genitori.

Buona lettura!

L'allattamento

Tutti i bambini traggono beneficio dall'allattamento al seno. Esso, infatti, può:

- **migliorare** lo sviluppo dell'occhio, del cervello e delle difese immunitarie;
- **ridurre** il rischio della morte in culla o SIDS dall'inglese Sudden Infant Death Syndrome;
- **migliorare** il coordinamento della lingua, che aiuterà le abilità vocali durante la crescita;
- **creare** un legame speciale tra mamma e bambino

Esistono, tuttavia, benefici speciali per i bambini con sindrome di Down:

- la madre, tramite il latte materno, passa al bambino gli anticorpi di cui ha bisogno. Questa protezione è molto importante per i bambini con sindrome di Down, che hanno un rischio maggiore di contrarre infezioni
- il latte materno è molto **facile da digerire**: questo è utile per i bambini che manifestano problemi di digestione legati alla sindrome di Down;
- il contatto pelle-pelle durante l'allattamento aiuta **a stimolare questi bambini**, che hanno un tono muscolare ridotto.

Per iniziare

Per insegnare al bambino ad attaccarsi al seno ci vuole tempo e pazienza. Ecco alcuni consigli utili.

- Iniziare l'allattamento al seno **il prima possibile**, dopo la nascita;
- instaurare un contatto **pelle-pelle** con il bambino, il prima possibile e per quanto più a lungo possibile: aiuta la produzione di ormoni materni che a loro volta facilitano la produzione di latte;
- all'inizio, attaccare spesso il bambino, **da 8 a 12 volte** nelle 24 ore;
- posizionare il bambino in modo che **il corpo e il mento siano ben supportati**: è particolarmente utile per i bambini con ipotonia muscolare.

Il bambino prende abbastanza latte?

- Il bambino dovrebbe essere allattato almeno 8 volte al giorno nelle prime settimane.
- Il bambino con sindrome di Down dovrebbe crescere **almeno di 150-200 g a settimana**.

Difficoltà nell'allattamento

I bambini con sindrome di Down possono incontrare alcuni problemi che rendono difficile l'allattamento al seno.

ipotonia muscolare:
il bambino può avere un **tono muscolare ridotto**, specialmente dei muscoli della lingua e delle labbra.
Per aiutarlo durante l'allattamento, è importante:

- mantenere il corpo e il mento del bambino ben supportati;
- sostenere la base della testa del bambino con la mano.

sonnolenza:
può capitare che il bambino si addormenti facilmente durante la poppata, lasciando così la parte finale del latte, ricca di grassi e calorie che lo aiutano a crescere. Per aiutarlo:

- abbassare le luci nella stanza in modo che il bambino non debba chiudere gli occhi per mangiare;
- rimuovere tutti i vestiti del bambino, ad eccezione del pannolino, per aiutarlo a rimanere sveglio;

- bagnare il viso del bambino con un panno umido;
- parlare delicatamente al bambino durante la poppata;
- comprimere e massaggiare il seno durante l'allattamento: aiuterà il flusso del latte e faciliterà la suzione del vostro bambino.

macroglossia:
i bambini con sindrome di Down possono avere **una lingua sporgente che spinge contro il capezzolo.**

Ecco alcuni consigli per aiutarlo:

- attendere che il bambino apra spontaneamente la bocca con la lingua in avanti e verso il basso (come per uno sbadiglio);
- premere delicatamente verso il basso il mento del bambino: l'apertura della mandibola aiuterà la lingua a farsi avanti;
- insegnare al bambino come mantenere la lingua verso il basso: per farlo, mettere il dito indice al centro della lingua del bambino, spingere verso il basso e tirare via delicatamente il dito.
- Lasciare che il bambino impari a succhiare il dito della mamma.

E se il bambino non viene allattato al seno?

Alcuni bambini potrebbero non essere allattati al seno, mentre si trovano in ospedale. Il personale medico può aiutare la mamma e il papà a creare **un piano di alimentazione individuale per assicurare al bambino tutto il nutrimento di cui ha bisogno per crescere**. Dopo aver lasciato l'ospedale, sarà il pediatra ad aiutare i genitori a modificare il piano di alimentazione in base alle necessità e alla crescita del bambino.

Fibre e stitichezza con celiachia

Fibre nel trattamento della stitichezza per i bambini che seguono una dieta priva di glutine

Aggiungere fibre nella dieta priva di glutine di un bambino può essere utile per migliorare il disagio della stitichezza.

Cosa sono le fibre?

Le fibre sono un nutriente contenuto in alcuni cibi, che aiutano a **mantenere sano stomaco e intestino**. Le fibre provengono da vegetali come verdure e frutta; favoriscono la motilità gastrica e intestinale e facilitano il passaggio e l'eliminazione delle feci.

Quante fibre dovrebbe mangiare?

La quantità di fibre che il bambino dovrebbe mangiare dipende dall'età.
Nella tabella è possibile vedere quanti grammi di fibre dovrebbero essere assunti con la dieta, in una giornata.

MASCHI		FEMMINE	
Età	Grammi di fibre al giorno	Età	Grammi di fibre al giorno
1-3 anni	19	1-3 anni	19
4-8 anni	25	4-8 anni	25
9-13 anni	31	9-13 anni	26
14-18 anni	38	14-18 anni	26
19-30 anni	38	19-30 anni	25
31-50 anni	38	31-50 anni	25
51-70 anni	30	51-70 anni	21
70 e oltre	30	70 e oltre	21

Come posso aggiungere le fibre nella dieta?

Esistono diversi modi per integrare le fibre nella dieta del bambino. Ciò che è necessario fare, però, è assicurarsi di **aggiungerle progressivamente nel corso di alcune settimane**. Questo aiuterà il vostro bambino a sentirsi meno gonfio e pieno di gas.

Ecco alcuni consigli utili:

- cercare cibi che hanno 3 o più grammi di fibre per porzione; queste informazioni si trovano sull'etichetta nutrizionale;
- arricchire la dieta del bambino con frutta fresca, verdure, fagioli secchi e lenticchie, piselli, noci e burro di noci;
- servire pane senza glutine preparato con quinoa, grano saraceno, amaranto, miglio e teff;
- utilizzare farina di mandorle nelle ricette al posto della farina bianca senza glutine.

Quali cibi senza glutine hanno un maggior contenuto di fibre che possono ridurre la stitichezza?

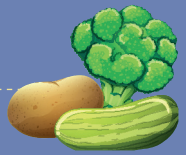
Esistono molti cibi senza glutine che possono migliorare e alleviare la stitichezza.
Tutti gli alimenti provengono dai vegetali.

Frutta

1 tazza di more (8 g)
1 tazza di lamponi (8 g)
1 pera con buccia (6 g)
1 mela con buccia (4 g)
1 tazza di mirtilli (4 g)
1 tazza di fragole (3 g)
4 fichi secchi (3 g)
½ avocado (9 g)
1 tazza di mandorle (4 g)
½ tazza di semi di zucca (4 g)

Cereali

½ tazza di semi di zucca (4 g)
30 g di crusca d'avena consentita (12 g)
30 g di riso (6 g)
1 tazza di grano saraceno cotto (5 g)
½ tazza di farina d'avena (4 g)
3 tazze di pop corn (4 g)
1 tazza di riso integrale (4g)



Verdure

1 tazza di broccoletti cotti (6g)
1 tazza di cavolfiori (5 g)
1 tazza di spinaci cotti (4 g)
1 patata media con buccia (4 g)
1 tazza di zucchini cotte (3 g)

Legumi

1 tazza di fagioli (19 g)
1 tazza di lenticchie (16 g)
1 tazza di fagioli neri (15 g)
1 tazza di piselli surgelati (14 g)

Cosa altro posso fare per ridurre la stitichezza?

Ci sono molte cose che si possono fare per aiutare il bambino a ridurre la stitichezza.
Di seguito alcuni suggerimenti:

- essere sicuri che beva molta acqua;
- fargli bere succo di pera o prugna; questi succhi di frutta facilitano il transito delle feci;
- essere sicuri che faccia la giusta quantità di attività fisica: i bambini e i ragazzi tra i 6 e 17 anni dovrebbero fare almeno **un'ora di attività fisica al giorno**; gli adulti almeno 150 minuti di attività fisica a settimana; l'attività fisica migliora e regolarizza il transito delle feci;
- se assume vitamine o medicine, è importante parlare con il medico per sapere se qualcuna di queste medicine può peggiorare la stitichezza; alcuni supplementi, come quelli a base di calcio e ferro, possono peggiorare la stitichezza

Obesità

Gli studi evidenziano un metabolismo basale, cioè il dispendio energetico dell'organismo a riposo più basso nella sindrome di Down rispetto alla popolazione generale. Questo vuol dire che i bambini con sindrome di Down, anche se sono attivi come i coetanei che non hanno sindrome di Down, **consumano meno calorie**.

Che cos'è?

L'obesità può essere definita come **un eccesso di tessuto adiposo** in grado di indurre un aumento significativo di rischi per la salute (malattie cardiovascolari, pressione alta, diabete, ipercolesterolemia).

Come viene valutata?

Il metodo più semplice per determinare l'eccesso di peso è **il rapporto peso/statura chiamato Indice di Massa Corporea** (IMC = peso in Kg/statura in metri elevata al quadrato):

- IMC superiore a 25 definisce un soggetto sovrappeso;
- IMC superiore a 30 definisce un soggetto obeso.

Nei bambini l'obesità è anche definita **come un IMC uguale o maggiore al 95° percentile**.

Quali sono le cause?

Come nell'età adulta, l'obesità nei bambini e negli adolescenti può essere determinata da molteplici fattori: si ritiene che **la cattiva alimentazione e la scarsa attività fisica** siano le cause principali. Inoltre, sono stati scoperti vari geni coinvolti nello sviluppo di obesità correlati a differenti situazioni e malattie.

Quali sono le complicanze?

L'obesità aumenta il rischio di molte malattie tra le quali ricordiamo:

- il diabete mellito di tipo 2;
- l'ipertensione;
- l'ipercolesterolemia;
- l'ipertrigliceridemia;
- l'osteoartrosi;
- l'apnea ostruttiva del sonno;
- la steatosi epatica;
- i problemi psicologici

RACCOMANDAZIONI PER I GENITORI:

I genitori devono essere ben consapevoli dell'importanza di impostare un percorso educativo che modifichi lo stile di vita, aumentando l'attività fisica e riducendo l'apporto calorico giornaliero. Ecco alcuni consigli:

per il periodo post-partum e per l'infanzia
Allattamento materno, proposta alimentare varia e bilanciata, evitare di somministrare bevande zuccherate fin da piccoli.

SUCCESSIVAMENTE

sulle modalità di mangiare:
consumare pasti in luoghi e in tempi regolari, non guardare la TV durante i pasti;

su cosa mangiare:
variare la dieta, eliminare tutte le bevande zuccherate (compresi i succhi di frutta) e sostituirli con acqua, bevande non caloriche e latte a basso contenuto di grassi, ridurre il consumo di grassi saturi, consumare quotidianamente vegetali, frutta, fibre;

a scuola, in collaborazione con gli insegnanti:
eliminare l'uso di distributori con caramelle, cioccolatini e merende, incoraggiare un'alimentazione sana e l'attività fisica; andare a scuola a piedi;

sull'attività fisica:
promuovere attività all'aria aperta e di movimento e limitare le abitudini di vita sedentarie (TV, videogames, internet, uso eccessivo dei mezzi di trasporto).

Come prepararsi per la visita dal dentista

Perché è importante la visita dal dentista?

I bambini con sindrome di Down hanno bisogno di cure dentistiche speciali per molte ragioni, prima fra tutte il **maggiore rischio di sviluppare malattie gengivali e carie**. Inoltre, possono avere morsi incrociati (i denti superiori si trovano all'interno dei denti inferiori), morsi aperti (i denti superiori e inferiori non si toccano), denti mancanti (agenesie dentali) o denti in più (sovranumerari).

Il morso alterato (malocclusione), può portare a **problemi di masticazione e deglutizione e a digrignare i denti**.

Come prepararsi per una visita dal dentista?

Per preparare il bambino a una visita dal dentista, è importante:

- **parlare con il dentista** prima della visita su eventuali condizioni mediche, domande o dubbi;
- **chiedere al dentista** se il bambino potrebbe aver bisogno di sedazione (somministrazione di medicine per calmare il bambino);
- **se il bambino ha una malattia cardiaca**, è importante rivolgersi al medico (cardiologo) del bambino per sapere se e quali antibiotici dovrà prendere prima della visita dal dentista; è probabile che dovrà prenderli.

Quando iniziare le visite dal dentista?

Le visite odontoiatriche dovrebbero iniziare **entro il primo anno di vita** al fine di prevenire problemi dentali in futuro: è indispensabile per denti e gengive sani.

Come mantenere sani denti e gengive del bambino?

L'attenzione all'igiene orale deve cominciare **fin dalla nascita** per prevenire infiammazioni e fastidi ed è fondamentale per evitare problemi a livello dentale, gengivale e del cavo orale in futuro.

- **Lattanti e primo anno di vita:** se il bambino ha un'età inferiore ai 12 mesi o non ha ancora i denti, è sufficiente **massaggiare delicatamente le gengive del bambino** due volte al giorno con una garzina pulita e inumidita (acqua).

- **Bambini di 1-2 anni:** dalla nascita del primo dentino sarà necessario spazzolare i denti **due volte al giorno** con uno spazzolino morbido con la testina piccola e un dentifricio contenente 1000 ppm di fluoro. La quantità di dentifricio dovrebbe essere della dimensione di un chicco di riso.

È importante evitare abitudini alimentari che espongono il bambino ad un aumentato rischio di carie come **l'utilizzo di ciuccio con sostanze edulcoranti e/o biberon serali con latte, zucchero e biscotti**. Se queste abitudini alimentari ci sono già, è molto importante ridurle e pian piano eliminarle.

- **Bambini 2-6 anni:** se il bambino ha un'età compresa tra 2 e 6 anni, i denti vanno spazzolati due volte al giorno con uno spazzolino morbido e un dentifricio al fluoro contenente 1000 ppm. La quantità di dentifricio dovrebbe essere delle dimensioni di un pisello. Al compimento del 2° anno di vita è possibile **introdurre l'utilizzo dello spazzolino elettrico roto-oscillante** specifico per fascia d'età. L'utilizzo di questo dispositivo è fortemente raccomandato dalle linee guida sia per un miglior controllo della placca batterica sia per una migliore collaborazione da parte del bambino.
- **Bambini con più di 6 anni:** dopo il 6° anno di vita è bene incoraggiare il bambino **a lavarsi i denti da solo**, due volte al giorno con uno spazzolino elettrico roto-oscillante e un dentifricio al fluoro contenente 1450 ppm. La quantità di dentifricio dovrebbe essere della dimensione di un pisello.

La sindrome di Down comporta spesso alterazioni della forma del cavo orale e dei denti nonché anomalie dell'eruzione dei denti. Dal momento in cui il bambino ha il controllo completo della deglutizione è opportuno utilizzare **collutori specifici** che saranno consigliati dal personale sanitario in occasione delle visite.

Imparare a spazzolare i denti

Aiutare il bambino a spazzolare i denti **è un passo importante per mantenere la bocca e il corpo sani e puliti**.
Nell'insegnamento del giusto modo di lavarsi i denti ci sono alcune cose da fare e da non fare. Ecco i consigli utili.

COSA FARE

Spiegare i vantaggi di lavarsi bene i denti. Spiegare anche cosa succede se non si lavano.

Capire che il bambino potrebbe rifiutare l'idea di lavarsi i denti da solo. Tuttavia, probabilmente ascolterà se lo/a si incoraggia a farlo.

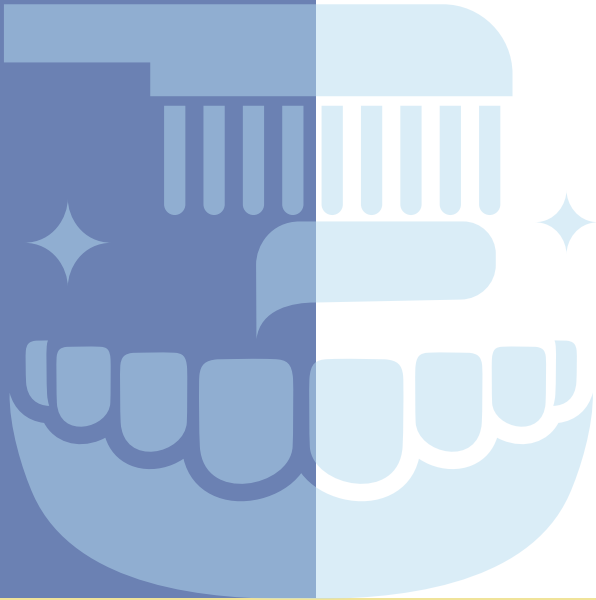
Lavarsi i denti in presenza del bambino. In questo modo, il genitore può rappresentare un buon esempio e un modello da seguire. I bambini imitano i comportamenti degli adulti!

Spiegare ogni passaggio con una frase semplice. Questo rende tutto più facile da ricordare.

Guardare il bambino lavarsi i denti 2 volte al giorno per almeno 1 mese. Questo può aiutare ad assicurarsi che stia spazzolando regolarmente e in modo corretto i denti.

Utilizzare un timer o cantare una canzone per 2 minuti. Questo aiuta ad imparare quanto a lungo deve lavarsi i denti. Esistono anche degli spazzolini elettrici con un timer.

Imparare a spazzolare i denti



COSA FARE

Trovare uno spazzolino da denti e un dentifricio che piacciono al bambino. Lasciargli scegliere il colore dello spazzolino da denti e il sapore del dentifricio. Iniziare con spazzolini da denti regolari. In seguito, si possono provare gli spazzolini elettrici.

Se al bambino non piace la sensazione dello spazzolino, iniziare lentamente. Fare pratica toccando con lo spazzolino le labbra o i denti anteriori. Col tempo, si abituerà allo spazzolino.

Quando il bambino ha imparato a spazzolare, si può proporre il filo interdentale. Se non ama il filo interdentale regolare, si può provare un tape o un floss.

COSA NON FARE

Non usare toni scortesi. Si può dire qualcosa come "ti chiedo di chiudere il rubinetto appena hai finito". Non dire qualcosa del tipo "Non sprecare l'acqua! Chiudi il rubinetto!".

A CURA DI

Centro "Sindrome di Down"
dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

Per uno stile di vita più sano

Istituto per la salute
del bambino e dell'adolescente

A scuola di salute

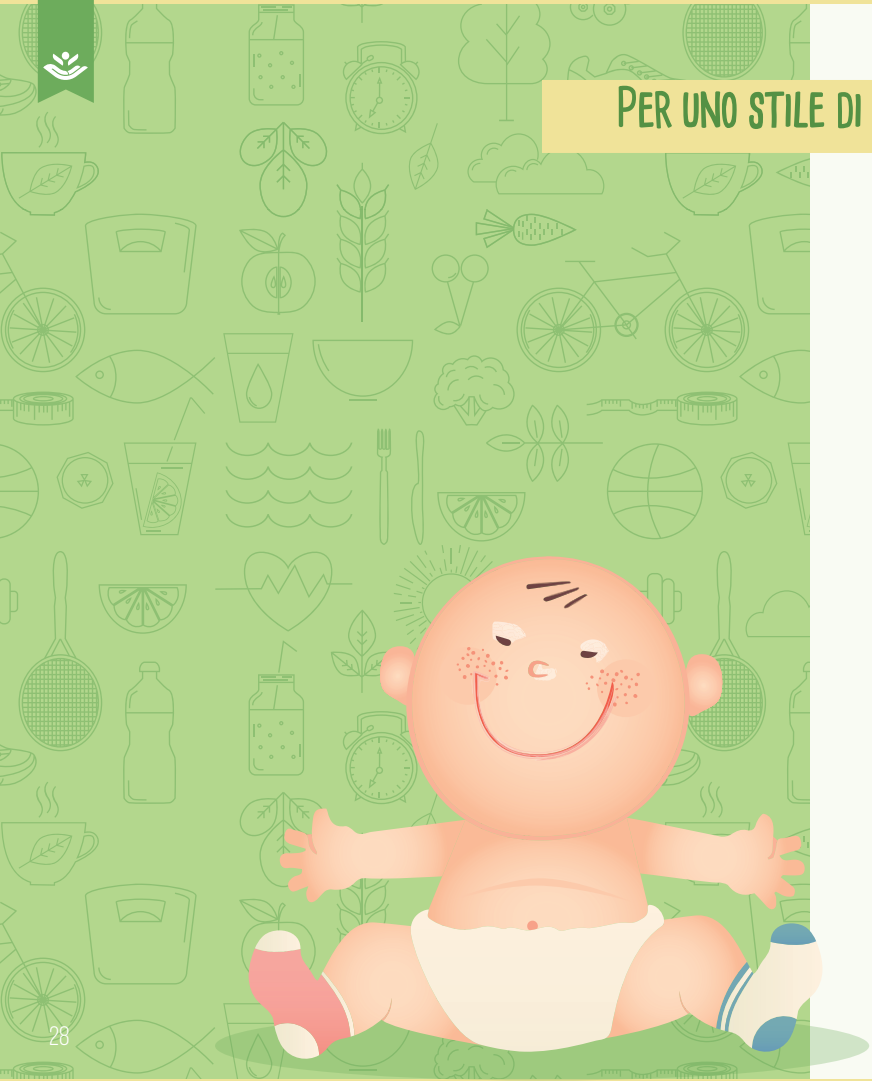
APPENDICE

A CURA DI
Centro "Sindrome di Down"
dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù

Bambino Gesù
Istituto per la Salute

Per uno stile di vita più sano

Per uno stile di vita più sano



Uno stile di vita sano dà molti vantaggi per la salute: ci sono buone ragioni per adottarlo come proprio stile di vita.
Vivere uno stile di vita più salutare significa scegliere con cura ciò che si mangia e l'esercizio fisico da fare ogni settimana. Questo richiede pratica e con la pratica posso imparare a vivere uno stile di vita più sano.

Ci sono due modi per vivere uno stile di vita sano: **mangiare cibi sani** e **fare esercizi fisici** divertenti: questo libro potrà aiutarmi ad impararli. Il mio medico e la mia famiglia possono anche aiutarmi a imparare come vivere uno stile di vita più sano.

Per uno stile di vita più sano

Posso usare la prossima pagina per capire se mangio cibi sani e se faccio sufficiente esercizio, scrivendo a che punto mi trovo e indicando i miei propositi per il futuro.

Il mio medico e la mia famiglia possono aiutarmi a capire e raggiungere i miei obiettivi.

SITUAZIONE ATTUALE:

Mangio ..... pasti ogni giorno.

Il mio pasto tipico comprende .....

.....

.....

Mangio ..... spuntini ogni giorno.

Il mio spuntino tipico consiste in

.....

Faccio esercizi ..... volte a settimana.

Di solito, quando faccio esercizio

.....

.....

Il mio dottore mi consiglia di:

Mantenere questo peso ..... Kg

Perdere ..... Kg

Prendere ..... Kg

I MIEI PROPOSITI:

Per vivere uno stile di vita più sano, devo modificare la mia dieta e il mio modo di tenermi in allenamento. Il cambiamento può essere difficile a volte, ma posso migliorare un poco alla volta. Stabilire delle mete può aiutarmi a fare piccoli cambiamenti. Per raggiungere l'obiettivo, devo lavorare.

Il mio obiettivo è mangiare ..... pasti ogni giorno.

Un tipico pasto comprende .....

.....

Il mio obiettivo è mangiare ..... spuntini ogni giorno.

Un tipico spuntino comprende .....

.....

Il mio obiettivo è fare esercizi ..... volte a settimana.

Di solito, quando faccio esercizio .....

.....

Il mio dottore mi consiglia di:

Mantenere questo peso ..... Kg

Perdere ..... Kg

Prendere ..... Kg

Mangiare sano

Mangiare cibi sani è un buon modo per vivere uno stile di vita più sano. Mangiare cibi sani può aiutare a farmi sentire veramente bene dentro e fuori. Il cibo sano mi dà vitamine ed energia. Il mio corpo ha bisogno di vitamine per stare in salute e di energia per farmi andare avanti!

Cambiare ciò che mangio può essere difficile all'inizio, ma posso migliorare con la pratica. Posso anche migliorare con l'aiuto del mio medico e della mia famiglia. In queste pagine posso trovare risposte alle mie domande o posso anche chiedere al mio medico, al mio nutrizionista, ai miei insegnanti e alla mia famiglia.

Ci sono molti tipi di cibo. Il cibo può essere sano o malsano, gustoso o non gustoso, croccante o morbido. A volte può essere difficile scegliere cibi sani.

Il mio nutrizionista è un esperto di cibo che può aiutarmi a capire quali sono le scelte salutari.

Alimenti Energetici

I cibi sani con vitamine ed energia sono anche chiamati alimenti energetici. I cibi energetici mi danno energia e vitamine. Gli alimenti energetici provengono da 5 diversi gruppi di alimenti.

I 5 gruppi di alimenti sono:

- Verdura
- Frutta
- Proteine
- Latte (e derivati)
- Carboidrati

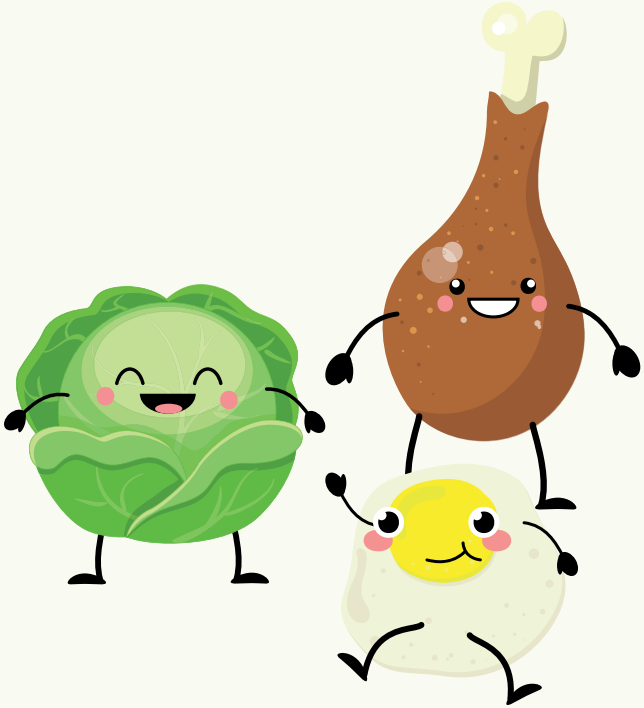
Questo disegno può aiutarmi a ricordare i miei gruppi alimentari. Il **pugno** corrisponde alla porzione di carboidrati, il **palmo della mano** alla porzione di proteine, l'**arcobaleno** alle verdure.

Le porzioni

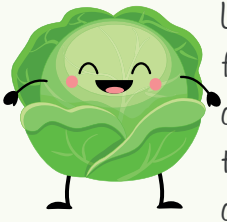
Posso ricordare la **quantità di cibo** che dovrei mangiare ad ogni pasto guardando il mio **palmo** o facendo un **pugno con la mano**. La quantità di cibo che dovrei mangiare è chiamata porzione.

Il mio medico, il mio nutrizionista e la mia famiglia possono aiutarmi se ho delle domande su quali siano le mie porzioni di cibo.

Le verdure - i cibi proteici



Le verdure



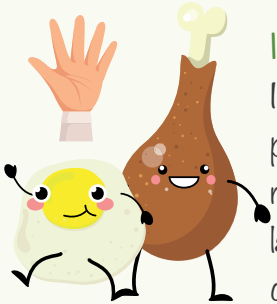
Le verdure sane possono essere fresche o congelate. Le verdure dovrebbero essere presenti in tutti i pasti. È importante provare diversi tipi di verdure per vedere quali mi piacciono. Ci sono molte verdure diverse che posso mangiare durante i pasti. Le verdure hanno diversi colori e forme divertenti!

La mia verdura verde preferita è

.....

La mia verdura colorata preferita è

.....



I Cibi Proteici

I cibi proteici dovrebbero contenere poco o nessun grasso per mantenermi forte. Ad ogni pasto la mia porzione di cibo proteico dovrebbe essere della dimensione del mio palmo. Alcuni esempi di alimenti proteici sono carne, pesce, uova, tofu, legumi come i fagioli le noci.

Il mio tipo di carne preferito è

.....

Il mio tipo di pesce preferito è

.....

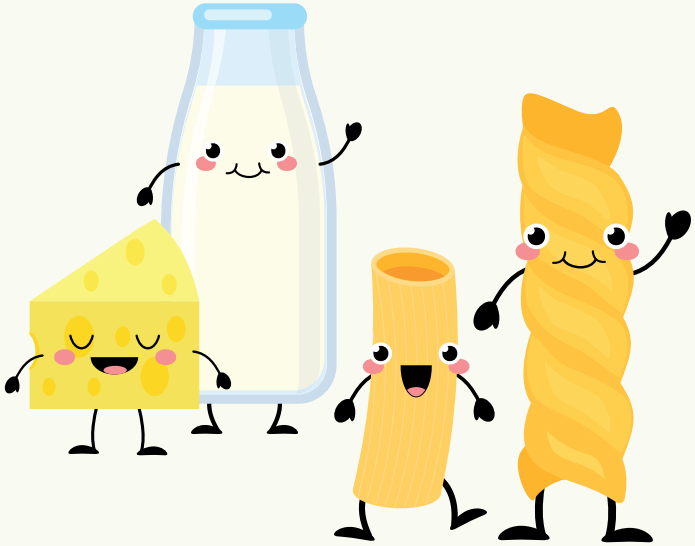
Il mio piatto di legumi preferito è

.....

Il mio tipo di noccioline preferito è

.....

Latte e derivati - cereali e amido



Latte e derivati (Prodotti latteo-caseari)

Se non voglio mangiare un cibo proteico durante il pasto, posso scegliere un alimento a base di latte. Per mantenermi forte e sano i latticini non dovrebbero contenere grasso (o contenerne poco). Dovrei consumare l'equivalente di una tazza di latte ad ogni pasto. Una tazza equivale a 1 pugno. Alcuni esempi di alimenti con prodotti lattiero-caseari sono latte, yogurt e formaggio.

Il mio latticino preferito è

.....

Cereali ed Amido

In aggiunta alle proteine o ai latticini è importante assumere cereali integrali o amidi. Dovrei assumere 1 pugno di cereali integrali o amido durante i miei pasti. I cereali integrali e l'amido mi danno vitamine ed energia che mi manterranno in salute. Alcuni esempi di cereali integrali o di amido sono pane, pasta, riso, patate, patate dolci e cereali.

Il mio tipo di pane preferito è

.....

Il mio tipo di pasta preferito è

.....

Il mio cereale preferito è

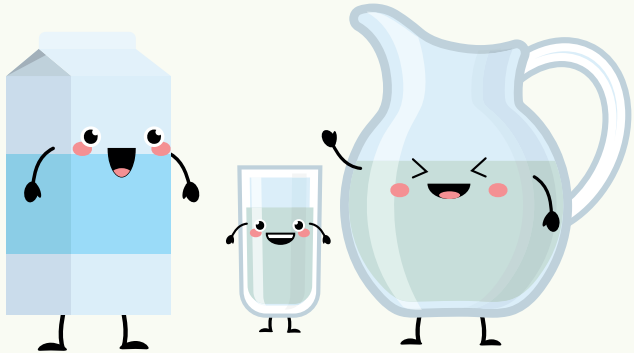
.....

Il mio piatto preferito di patate è

.....

BEVANDE

Se ho sete durante i pasti, è bene sapere quali bevande sane posso scegliere. L'acqua è la bevanda più salutare, ma altre scelte salutari sono il latte magro, l'acqua aromatizzata, l'acqua con frutta o tè, tutte senza aggiunta di zucchero!



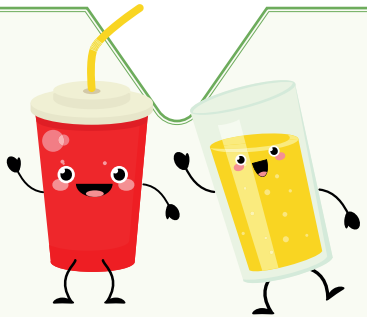
Devo sempre avere 1 bicchiere piccolo della mia bevanda salutare preferita mentre assumo i miei pasti.

Quale è la mia bevanda salutare preferita

È importante non bere mai (o quasi mai!) bevande malsane come quelle gassate e dolci:

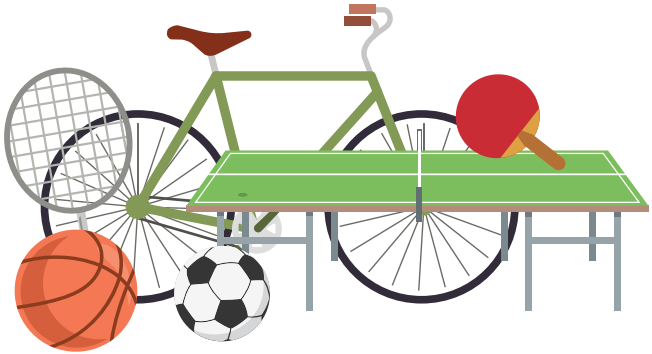
- Cola
- Aranciate confezionate e altre bibite gassate
- Succhi di frutta confezionati
- Energy Drink e Sport Drink
- Tè freddo confezionato

Tutte queste bevande hanno un sacco di zucchero, che non le rende la scelta più salutare.



Modi divertenti per tenersi in esercizio

Tenersi in esercizio è un altro modo di vivere uno stile di vita più sano. Ci sono molti modi divertenti per fare esercizio! Il mio medico e la mia famiglia possono aiutarmi a capire quali esercizi sono divertenti per me e di quanto esercizio ho bisogno. Ecco qualche esempio di esercizio divertente:



- Andare in palestra
- Fare sport, come calcio, basket, baseball
- Nuotare
- Andare in bicicletta
- Ballare
- Camminare, fare jogging o correre fuori o su un tapis roulant
- Pattinaggio a rotelle o pattinaggio su ghiaccio
- Yoga

I miei esercizi preferiti sono

Modi divertenti per tenersi in esercizio

Per capire a che punto sono nel tenermi in esercizio, posso usare la prossima pagina per scrivere il punto in cui mi trovo e poi scrivere i miei propositi per il futuro. Il mio medico e la mia famiglia possono aiutarmi a capire e a raggiungere i miei propositi. punto in cui mi trovo e poi scrivere i miei obiettivi per il futuro. Il medico e la mia famiglia possono aiutarmi a capire e a raggiungere i miei obiettivi.

SITUAZIONE ATTUALE:

Ogni giorno, uso l'ascensore ..... volte al giorno. Invece di usare l'ascensore posso usare le scale!

Ogni giorno, sto seduto per ..... ore. Invece di stare seduto, mi posso alzare e fare una passeggiata di 10 minuti ogni ora.

Ogni giorno, passo ..... ore davanti al computer, alla televisione o altri dispositivi elettronici. Invece di stare fermo del tempo davanti a uno schermo, posso passare il tempo a fare allungamento o camminare.

Ogni settimana, giro in macchina per negozi ..... volte. Se è sicuro, posso andarci a piedi o in bicicletta con amici o con la famiglia invece di andarci in macchina.

I MIEI PROPOSITI:

I miei propositi:

Il mio proposito è di usare le scale ..... volte a settimana, invece di prendere l'ascensore.

Il mio proposito è di alzarmi e fare una passeggiata o un esercizio di allungamento ..... volte ogni ora invece di stare seduto.

Il mio proposito è fare esercizi di allungamento per ..... ore, quando sono davanti a un dispositivo elettronico.

Il mio proposito è di andare, nei negozi vicini, a piedi o in bicicletta ..... volte a settimana, invece di andarci in macchina.

Modi divertenti per tenersi in esercizio

Sono una persona impegnata e a volte può essere difficile trovare il tempo per fare esercizio fisico tutti i giorni. Posso dedicare del tempo all'allenamento rendendo l'esercizio fisico parte della mia routine settimanale. La mia routine settimanale è ciò che faccio ogni settimana! Rendere l'esercizio parte della mia routine settimanale può essere difficile all'inizio, ma posso migliorare con la pratica.

È importante abituarmi alla nuova routine
e prendermi il mio tempo.
Posso iniziare facendo questo:

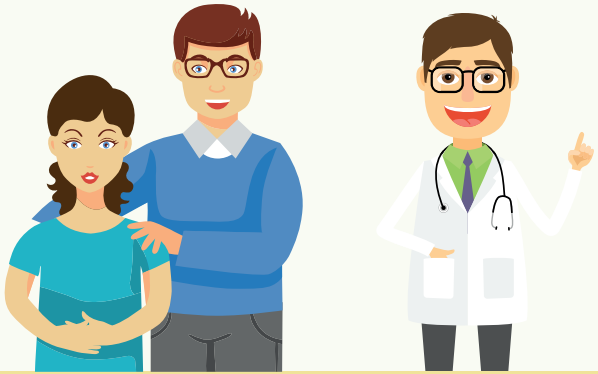
SCEGLIERE 3 O 4 GIORNI A SETTIMANA
IN CUI POSSO FARE ESERCIZI
PER 30 MINUTI (MEZZ'ORA)

FARE UN CALENDARIO E SCRIVERE
I TIPI DI ESERCIZIO DA FARE
IN DETERMINATI GIORNI

TRASCORRERE NON PIÙ DI 2 ORE
DAVANTI A UNO SCHERMO

Modi divertenti per tenersi in esercizio

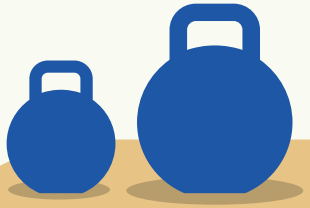
Quando mi sento più a mio agio posso aggiungere più tempo all'esercizio fisico nella mia routine settimanale. Il mio medico e la mia famiglia possono anche aiutarmi se ho delle domande o se ho bisogno di aiuto per rendere l'esercizio parte della mia routine settimanale.

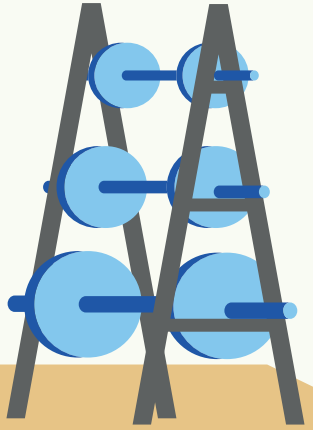


Va bene riposare 1 o 2 giorni alla settimana. Nei giorni in cui non mi alleno, posso concentrarmi su attività semplici che mi tengono in movimento, come salire le scale anziché prendere l'ascensore.
Non devo fare lo stesso esercizio ogni giorno se non lo voglio. Potrebbe piacermi di più fare tipi diversi di esercizio in giorni diversi.

È importante ricordare che potrei non vedere i cambiamenti nel mio corpo subito. All'inizio questo potrebbe essere frustrante, ma se mi eserciterò vedrò che il mio corpo cambia man mano col passare del tempo.
Se ho delle domande o ho bisogno di aiuto, posso chiedere al mio medico o alla mia famiglia.

Saranno sempre presenti per aiutarmi con la mia routine settimanale. Potrebbero persino volersi unire a me quando mangio cibi sani e faccio esercizio fisico!





Piano dell'Opera

Guida alla Sindrome di Down

PROBLEMI DI SALUTE - PARTE 3

Numeri precedenti:

VOLUME 1 Problemi di salute - Parte 1

Clicca sull'immagine per leggere il volume 1

VOLUME 2 Problemi di salute - Parte 2

Clicca sull'immagine per leggere il volume 2

Prossimamente:

VOLUME 4 Bilanci di salute

A scuola di salute

Guida alla Sindrome di Down

Bambino Gesù
Istituto per la Salute