

Arriva l'estate 7 regole "d'oro"

Scritto da Administrator

Mercoledì 06 Giugno 2012 10:01 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 06 Giugno 2012 10:56

□

Le "7 regole d'oro" della Federazione Italiana Medici Pediatri per l'attività all'aria aperta e per il tempo che i

□ ***bambini impiegano in attività non scolastiche.***

Arriva l'estate 7 regole "d'oro"

Scritto da Administrator

Mercoledì 06 Giugno 2012 10:01 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 06 Giugno 2012 10:56

1) Proteggere i bambini dalla eccessiva **esposizione solare** con l'uso costante e ripetuto di creme a fattore di protezione superiore a 15 SPF. Si deve ricordare di applicare la crema almeno ogni due ore, soprattutto se il bambino suda molto. E' stato calcolato che l'80 % della esposizione solare nella vita avviene nei primi 20 anni di vita, e questo spiega perché dobbiamo essere attenti a ridurla il più possibile.

Evitare l'esposizione nelle ore di maggiore irraggiamento (tra le 11 e le 16)



2) Prima di fare giocare i bambini all'aperto nelle **giornate più calde**, assicurarsi che il bambino assuma una adeguata quantità di acqua, per garantire la idratazione. Se l'attività fisica si prolunga oltre un'ora, è opportuno somministrare bevande contenenti zuccheri e sali minerali, in particolare se il clima è molto umido

Arriva l'estate 7 regole "d'oro"

Scritto da Administrator

Mercoledì 06 Giugno 2012 10:01 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 06 Giugno 2012 10:56



[6\) Ricetta di un'ottima bevanda per chi si bagna in piscina](#)



[6\) Ricetta di un'ottima bevanda per chi si bagna in piscina](#)



[6\) Ricetta di un'ottima bevanda per chi si bagna in piscina](#)

Arriva l'estate 7 regole "d'oro"

Scritto da Administrator

Mercoledì 06 Giugno 2012 10:01 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 06 Giugno 2012 10:56

