

IN FAMIGLIA

PAGINE UTILI!

LA DIETA DIECI E LODE

I cibi giusti per tornare a scuola

A COLAZIONE, MEGLIO NON ESAGERARE CON I DOLCI PER NON ADDORMENTARSI SUI BANCHI. PASTA O RISO A PRANZO PER FARE IL PIENO DI ENERGIA. E A MERENDA, FRUTTA O FOCACCIA

di Enrica Belloni

È vero: il buongiorno si vede dal mattino, anche quando si parla di scolari e dieta. Il risultato del compito in classe o dell'interrogazione, la concentrazione sui banchi, l'attenzione alla maestra ha molto a che vedere con quel che si mangia appena alzati. «La prima regola è non saltare la colazione, essenziale dopo il digiuno notturno; la seconda è scegliere bene i cibi da portare in tavola», spiega Serafina Petrocca, nutrizionista a Torino. «**Il mio consiglio è non puntare su alimenti troppo ricchi di zuccheri:** l'aumento della glicemia (il glucosio nel sangue) che ne deriva, crea un picco d'insulina, l'ormone che ha il compito di requisire gli zuccheri in circolo. Risultato: a metà mattinata il bambino si trova con il classico vuoto

nello stomaco, che si traduce in calo di energie e di attenzione. **La soluzione giusta? Cominciare la giornata con pane o fette biscottate, meglio se integrali, con un po' di burro e marmellata,** un po' di miele o di cioccolato fondente; uno yogurt o un bicchiere di latte; un po' di ricotta mischiata con un cucchiaino di cacao e un filo di miele». **Lo spuntino di metà mattina è un rifornimento rapido di energia.** La misura giusta: qualche taralluccio, un pacchetto di cracker, un frutto, una focaccina piccola, un pezzetto di grana, in modo che il bambino arrivi all'ora di pranzo con il giusto appetito (non affamaticissimo, né già sazio). **«A pranzo, si a una buona dose di carboidrati: pasta, riso, farro, orzo, pizza.** Regolatevi secondo la fame del bambino

e del ragazzo; potete abbondare e pensare a un condimento che renda il piatto appetitoso: così eviterete che durante la giornata si avventi su merendine e cioccolatini», aggiunge la nutrizionista. Quanto agli altri nutrienti indispensabili, oltre ai carboidrati, i ragazzi devono fare scorta di calcio, presente nei formaggi, nel latte, ma anche nei legumi. **«Attenzione: le bibite gassate zuccherate che contengono acido fosforico e ortofosforico hanno un'azione demineralizzante** e minacciano il capitale di calcio nelle ossa, quindi è meglio ridurle al minimo», avverte Serafina Petrocca.

Ogni pasto principale deve avere una dose di verdure, scelte tra quelle che piacciono ai piccoli. Variate il più possibile frutta e verdura, cercando →

IDEE SHOPPING: SEI SNACK DOLCI E SALATI PER UNA PAUSA CHE



LA FRUTTA SECCA

Energy mix, la frutta secca mista di Crai, è ricca di magnesio; € 1,99, 80 g.



I BISCUCCI CON LATTE E UOVA

Novellini Balocco con uova da galline allevate a terra, latte fresco italiano e miele; senza OGM e olio di palma; € 1,49.



IL TÈ AL MANDARINO

SanThé Sant'Anna Mandarin è preparato con acqua minerale Sant'Anna, tè a infusione tradizionale e succo di mandarino; € 1.



96 OGGI • Il 23/9 all'Orto botanico di Padova, c'è AromaticDay: due blogger spiegano come cucinare ai bimbi aromi e verdure



CINQUE PASTI PER VIVERE UNA GIORNATA SPRINT

COLAZIONE

A colazione servono **circa 250-450 calorie** (in base all'età), si ai cereali (pane, fette biscottate, meglio integrali), per fornire carboidrati complessi a lento rilascio; latte o yogurt, per le proteine e il calcio; ottima anche la frutta, fonte di vitamine, minerali, fibra e zuccheri a rapido utilizzo.

SPUNTINO

Lo spuntino di metà mattina (**da 150 a 200 calorie**) serve a recuperare un po' di energie. Si possono mangiare un frutto fresco, una mangiata di frutta secca o di semi, un piccolo panino o un pezzettino di focaccia, un pacchetto di crackers.

PRANZO

È il pasto più importante per i ragazzi: l'apporto energetico dovrebbe essere di circa **450 calorie a 3 anni; 580 a 7 anni e 700 calorie a 10-12**. Nel menu non devono mancare pasta, riso o cereali, un secondo con pesce, legumi, carne, formaggio e verdura, un frutto.

MERENDA

La merenda è importante soprattutto per chi fa sport e consuma molte energie nel pomeriggio; dovrebbe contenere **da 170 a 250 calorie**. Un frutto, un piccolo panino con formaggio, una fetta di dolce poco elaborato.

CENA

La cena dovrebbe essere composta in modo simile al pranzo, ma avere un apporto calorico un po' inferiore e meno condimenti grassi per renderla più digeribile (in vista della notte). Perfetti i piatti unici, come la pasta con le verdure o con i legumi.

NUTRE E DISSETA SENZA APPESANTIRE

L'AFFETTATO DI TACCHINO

Lo Spuntino Zero24 Maxi con Petto di Tacchino al forno di F.lli Beretta contiene l'1,5% di grassi. Ideale per una pausa leggera; € 1,85.



LO YOGURT BIOLOGICO

È interamente biologico lo yogurt Bio Crai, preparato con il 16 per cento di frutta e zucchero di canna; € 1,19.

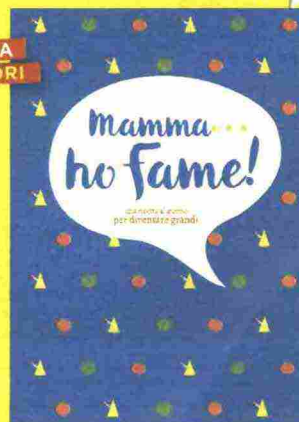


LO SNACK AL CACAO

Cialde di wafer cacao e latte, con cremoso ripieno per Kinder Cards, Ferrero; € 1,99, 5 pz.

UNA GUIDA PER I GENITORI

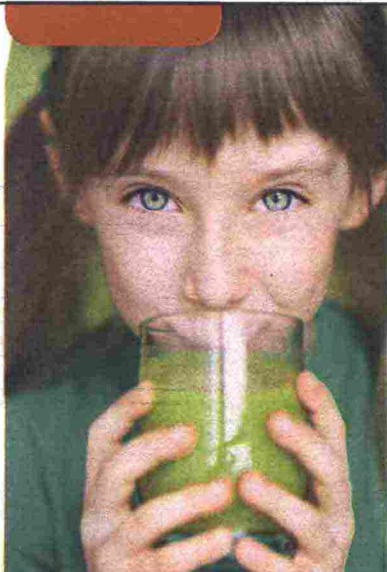
Mamma ho fame, edito da Educazione Nutrizionale Grana Padano, è una guida con consigli alimentari per bambini da 3 a 10 anni e 30 ricette gustose e bilanciate; si scarica gratis dal sito granapadano.it.



● Oltre 2,5 milioni di bambini in Italia mangiano alla mensa scolastica



IN FAMIGLIA



L'aiuto in più per i momenti impegnativi

42 ORTAGGI ANTIFATICA



Vibracell contiene 42 tipi di succhi di frutta e verdura concentrata, ricchi di vitamine e minerali; un cucchiaino al giorno aumenta la vitalità e la resistenza a stress e malattie; di Named, € 29,95.

LA FORMULA CHE DA ENERGIA

Contro lo stress da rientro, c'è Samefast Up con S-Adenosil-L-Metionina e acido folico; di Fidia, dicheumoresel.it



ERBE CONTRO LE MALATTIE



Immulene Junior, con estratto di Cisto, Echinacea, Sambuco aiuta a prevenire le malattie invernali; di Bios Line, € 16,50.

MAGNESIO E VITAMINE PER LO SPRINT

MG KVIS reidratante Junior di Pool pharma, con magnesio e vitamine, migliora l'efficienza fisica e mentale; € 11,50.



DUE BUONI COMPAGNI DI MERENDE



IL SIMPATICO PORTA SNACK

Humor è perfetto per trasportare snack, yogurt, bevande; di Bama, € 3,90.



PER LA MELA IN CARTELLA

Fa parte della linea Dino, di Tescoma, il portamela; € 4,90.

→ di giocare con i colori, scegliendo le rosse, gialle, viola, verde chiaro e scuro, bianche.

In aggiunta, una piccola quota di **proteine**, che secondo le indicazioni dei nutrizionisti dovrebbero costituire il 15 per cento delle calorie totali. Quindi si al pesce, ai legumi, ai formaggi, alle uova, tutti cibi da alternare. «È importante non superare questa dose: si è visto che i bambini nutriti con tante proteine da piccoli rischiano di crescere in sovrappeso», sottolinea l'esperta. **«Altro elemento di cui non si può fare a meno è il ferro**, che serve soprattutto ai bambini in crescita

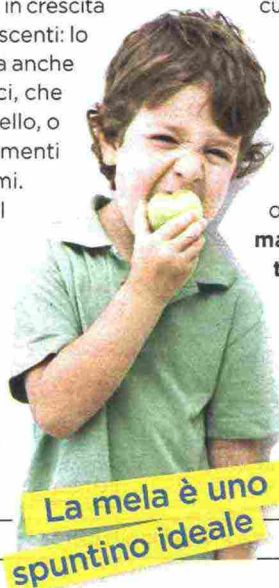
e alle ragazze adolescenti: lo si trova nella carne, ma anche nei pesci (come le alici, che ne hanno quanto il vitello, o lo scorfano, tra gli alimenti più ricchi) o nei legumi. Dopo pranzo, se il bambino fa sport, è indispensabile una buona merenda. **L'ideale è alternare un frutto, un piccolo dolce, uno yogurt, o un pezzo di focaccia** se il ragazzo fa sport (grande

come un pacchetto di sigarette per un bambino fino a 6-8 anni, una mano per un adolescente), ogni tanto vanno bene anche una torta, una merendina dolce o un gelato.

Il pasto della sera dovrebbe essere un po' meno calorico rispetto al pranzo; servono tre ore di digestione per assimilare i nutrienti, in particolare i grassi. **Ecco perché il piccolo non dovrebbe cenare troppo tardi e mangiare piatti poco elaborati.** Si alle zuppe di verdura; mettete un po' di ortaggi insieme e aggiungete per ultimo quello che piace di più, in modo che

cuocia meno: il bambino sentirà di più il suo sapore. Come secondo, carne o pesce cotti a vapore, ai ferri o al forno o un po' di formaggio. Promosso un piatto unico, come la pasta con verdura o legumi e un frutto. **Meglio mangiare una volta ogni tanto il dessert** soprattutto se il bambino è sovrappeso: i dolci sono spesso ricchi di zuccheri e di grassi, mangiarli alla fine significa quasi raddoppiare l'apporto calorico del pasto.

Enrica Belloni



La mela è uno spuntino ideale