



SPECIALE RITORNO A SCUOLA • ALIMENTAZIONE



**FRUTTA, LATTE E CEREALI**  
Sono la colazione ideale dei piccoli, ma anche dei genitori.

**OBESITÀ  
TENIAMOLA  
ALLA LARGA**

I bambini occidentali assumono ogni giorno proteine fino a 4 volte in più del loro fabbisogno. Così uno su 10 è in sovrappeso e a rischio di sviluppare da adulti malattie cardiovascolari e diabete. I dati emergono dal nuovo studio del Barilla Center for Food and Nutrition ([www.barillacfn.com/it](http://www.barillacfn.com/it)), nato per promuovere stili alimentari salutari e sostenibili dal punto di vista ambientale. La dieta settimanale corretta, secondo lo studio, dovrebbe comprendere cereali (meglio se integrali), frutta e verdura, latte e latticini tutti i giorni; carne 2 o 3 volte la settimana; pesce 3 volte, legumi 2 volte; 2 porzioni di formaggi, uova 1-2 volte. Il tutto da suddividere in 5 pasti quotidiani: la colazione dovrebbe rappresentare il 20% dell'apporto calorico, la merenda di metà mattina il 5%; 35% il pranzo, 10% la merenda pomeridiana e 30% la cena. Frutta e verdura non devono mai mancare, anche nei fast food così amati dai bambini. McDonald's ha inserito nei suoi menu la frutta fresca tagliata a spicchi e le insalate miste. ([www.mcdonaldsmenu.info](http://www.mcdonaldsmenu.info); [www.persapemedipiù.info](http://www.persapemedipiù.info)). Educazione al consumo consapevole: è la sezione del sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it) che offre utili approfondimenti sull'alimentazione e notizie sui progetti realizzati da Coop d'intesa col ministero della Pubblica Istruzione.

**UN PIENO DI ENERGIA**

OGNI PASTO È FONDAMENTALE PER L'EFFICIENZA FISICA E MENTALE DI CHI STUDIA. LA COLAZIONE MIGLIORE, GLI SPUNTINI GIUSTI E LE BUONE ABITUDINI A TAVOLA

di Daniela Fabbri

Il ritorno a scuola è un momento importante anche per l'alimentazione. Non solo perché rientrare fra i banchi significa ridurre l'attività fisica che le vacanze consentono, ma anche perché si rischia di perdere le buone abitudini acquisite: l'estate offre varietà di frutta e verdura più gradite ai piccoli.

**Mangiare bene evita lo stress da rientro**

Ripartire con un corretto stile alimentare è fondamentale anche per prevenire quello stress da rientro di cui, secondo l'Istat, soffre un italiano su 10, grandi e piccoli. «Settembre è il mese ideale per organizzarsi e incominciare il nuovo anno con il piede giusto, sia reagendo alla sedentarietà sia rimettendo ordine nel modo di mangiare», spiega il nutrizionista Marcello Ticca, consulente di [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it), un sito che offre utili approfondimenti su temi dell'alimentazione e del movimento dei bambini. «Bisogna organizzarsi in modo che l'alimentazione rispetti i nuovi orari, senza sacrificare la colazione, che in genere è la prima vittima della fretta dei mesi invernali. Al contrario, dovrebbe fornir-

re almeno il 20% delle calorie totali della giornata, e comprendere latte e yogurt, affiancati da una merendina, biscotti o frutta. In questo modo si assicura il giusto apporto di calorie per le attività della mattinata».

**Come evitare digestioni laboriose**

Altra regola d'oro è evitare pochi pasti troppo abbondanti «che impongono una digestione laboriosa», spiega ancora Ticca. «Il sangue viene richiamato verso l'apparato digerente a scapito del cervello. Meglio concedersi nel corso della giornata qualche spuntino a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili che consentono di mantenere la giusta concentrazione: un frutto, crackers, un gelato, una merendina o biscotti se non si sono già mangiati a colazione». Davvero anche il gelato può essere una buona merenda? Nella sezione «Piacere & benessere» del sito [www.algida.it](http://www.algida.it) trovate tante informazioni, dai valori nutrizionali di un Cucciolone agli ingredienti esatti di una coppetta, ma anche consigli e approfondimento per i piccoli che soffrono di celiachia.