



L'espresso food&wine

- HOME PAGE
- ATTUALITÀ
- RICETTE
- BERE
- RISTORANTI
- PRODOTTI
- LIBRI
- PERSONE
- DE GUSTIBUS
- MULTIMEDIA

cerca tutto il sito Cosa hai in frigo?



VINCI SUBITO!

ATTUALITÀ

STAMPA INVIA



Scuola: consigli per un rientro soft

Milioni di bambini e ragazzi tornano sui banchi di scuola: ecco le dritte di medici, nutrizionisti e psicologi per superare lo stress da rientro. Non esistono ricette miracolose per ottimizzare il rendimento, ma di certo seguire alcune semplici regole può aiutare a migliorare la concentrazione e ad affrontare al meglio la ripresa degli impegni scolastici e sportivi

ARGOMENTI: [SCUOLA](#) [BAMBINI](#)

Non ci sono solo gli adulti, ma anche i giovanissimi tra coloro i quali (secondo l'istat si tratta di **un italiano su 10**) **soffrono di stress da rientro** alla fine delle vacanze estive. E ai milioni di ragazzi che tornano sui banchi di scuola, un valido aiuto può arrivare anche dall'alimentazione per ottimizzare le energie e affrontare al meglio l'anno.

La parola chiave deve essere **gradualità**: non bisogna chieder troppo a corpo e mente, ancora legati alle abitudini consolidate durante i mesi di vacanza. L'impegno mentale, quindi, va ripreso a poco a poco e bisogna ricominciare ad alimentarsi in maniera regolare, dimenticando le raccomandazioni ad alimentarsi in maniera regolare, dimenticando le probabili esagerazioni estive. Pur concedendosi piccole gratificazioni quotidiane.

"Bisogna ricominciare a prendersi cura di sé, sapendo che non si avrà il frigorifero a portata di mano o il bar della spiaggia a due passi - dice sul sito merendineitaliane.it la **psicologa dell'educazione Annamaria Ajello** -. La colazione va fatta per intero e senza fretta. Inoltre, è utile **prendere l'abitudine di andare a scuola con un/a compagno/a** per condividere l'idea dell'impegno che si va ad affrontare. Ritrovare il gusto della chiacchierata con un amico fa in un certo senso diminuire il peso della nuova fatica, che diventa quasi condivisa ed è importante che anche i genitori parlino con i figli per far capire loro come i nuovi ritmi di lavoro riguardino tutti e ci si debba abituare a questa ritrovata quotidianità. Nello stesso tempo, però, vanno ribadite delle regole, non troppo rigide, concedendosi qualche eccezione, proprio per evitare atteggiamenti troppo recalcitranti rispetto ai nuovi orari e abitudini da assumere".

Un ruolo molto importante lo giocano un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita attivo. Utile a questo proposito **il decalogo** stilato dal comitato scientifico di merendineitaliane.it per un rientro a scuola più produttivo.

"E' molto importante che chi studia, e che deve quindi contare su tutte le proprie energie, fisiche e mentali, impari sin da piccolo a seguire regole precise nella suddivisione dei pasti quotidiani, ovvero una buona colazione, una piccola merenda, un pranzo, un'altra piccola merenda e una cena. - **commenta Amleto D'amicis, epidemiologo nutrizionale** - E visto che anche i ragazzi, e non solo gli adulti, si stressano a causa degli impegni scolastici spesso intensi, nella loro dieta non deve mancare anche la gratificazione sotto forma di cibi preferiti e desiderati".

ARGOMENTI CORRELATI

SCUOLA: IL DECALOGO per ricominciare al meglio

SULLO STESSO TEMA

Tutto Solo ricette



Pan di mele

Portata: **Dolce**
Difficoltà: **Facile**
Tempo: **Tra 1 e 2 ore**

Padroni del cibo che mangiano
di Carlo Petrini

A tavola per fare gol
di Giuseppe Calabrese

L'arte di far piacere le verdure ai bambini



WWW.CARNEALFUOCO.IT

GLI ARTICOLI PIÙ LETTI | PIÙ COMMENTATI

Vini d'Italia, le eccellenze

I 50 ristoranti migliori del mondo

Foto-menu tra illusioni e orrori
Invia i tuoi scatti

Pane, il gusto di farlo a casa

Un danese sulla vetta del mondo

Ecco gli Oscar della cucina

I cibi ammazza eros

La dieta che piace ai golosi

E Ferran Adrià si prende una pausa

Ora vi servo l'eros
Ora vi servo l'eros



Per tutti gli amanti della carne.

WWW.CARNEALFUOCO.IT



ANNUNCI

Il Nappo

Benvenuto sulla nostra tavola! Vini Doc friulani e grappe Monovitigno. Vini rossi, bianchi secchi, da dessert, selezione oro, il Picot, gli spumanti... Confezioni regalo anche per aziende.



Cantina di Arceto

Vini di Arceto la tradizione della nostra... Scandiano e Canossa DOC, Vini Bianchi e Rossi, Fermi e Frizzanti. Solo vino a Denominazione di Origine Controllata.



I Sapori della Pasta

Eccoci qui Siamo Cristina ed Elisabetta e vi aspettiamo per farvi assaggiare le nostre gustosissime specialità!



Latteria "La Grande"

Vendita diretta di PARMIGIANO REGGIANO, BURRO, RICOTTA E SALUMI TIPICI EMILIANI.





"Una corretta distribuzione dei pasti nella giornata è importantissima – aggiunge **Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico** – ma lo è altrettanto concedere al bambino qualche cosa di dolce o comunque un cibo che sia per lui particolarmente gratificante, come un pezzo di torta, di cioccolata, un gelato, una merendina."

Ma, in uno stile di vita sano una corretta alimentazione, non basta, ci vuole anche un moderato e costante **esercizio fisico** che porta maggiore ossigeno al cuore e al cervello favorendo anche la concentrazione. Ecco perché è importante ritagliarsi ogni giorno, e non solo quando si è in vacanza, almeno un'ora per giocare o fare sport all'aria aperta.

"Se in vacanza ci si muoveva di più e quindi si consumava più energia, non bisogna pensare che stare sui libri non comporti un certo dispendio energetico – sottolinea il **nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro** – soprattutto quando bisogna studiare intensamente è necessario avere le risorse energetiche e nutrizionali per potersi concentrare. Ecco perché una corretta alimentazione può aiutare a migliorare l'apprendimento e la memorizzazione. Mentre si studia, però, bisogna anche riuscire a concedersi delle pause con la duplice funzione di scaricare la tensione nervosa e fare del sano movimento in modo da tornare sui libri più concentrati ed efficienti".

"Per i ragazzi il ritorno in città e alla scuola – conclude **Marcello Ticca dell'Inran** – è troppo spesso il ritorno a una vita eccessivamente sedentaria. I genitori hanno il preciso dovere di affrontare questi problemi, impegnandosi ogni giorno per spingere i propri figli a essere fisicamente più attivi (magari facendo in modo che certe buone abitudini tipiche delle vacanze trovino continuità anche nei mesi invernali) e a mangiare in modo più corretto: nel caso particolare dello studente, un pasto troppo abbondante impone una digestione laboriosa che richiama molto sangue allo stomaco, sottraendolo per un più lungo periodo al cervello e inducendo sonnolenza. Meglio concedersi giusti spuntini a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come frutta, crackers, biscotti, merendine e gelati, per mantenere attenzione e concentrazione anche nelle ultime ore della mattinata e stabilire le giuste pause fisiologiche nelle ore di studio".

Ragazzi, oggi pollo alle banane
Eleonora Cozzella

Piccoli cuochi contro l'obesità

LEGENDA

- Articolo*
- Contenuto multimediale*
- Ricetta d'autore*
- Ricetta di un utente*