



Settimana bianca La dieta ideale per tutti i bambini

ROMA - A febbraio tutti in settimana bianca! È questo il periodo in cui maggiormente i bimbi con mamma e papà, si concedono alcuni giorni di vacanza in alta quota. D'altronde il soggiorno sulla neve è indicato a qualsiasi età, soprattutto per i giovanissimi, così come sottolineano



Bambini sulla neve

gli esperti del sito www.merendineitaliane.it. Nel 2010 si è riscontrato un aumento delle presenze sulla neve delle famiglie italiane e le previsioni per il 2011 sono altrettanto rosee. Del resto, con gli sci ai piedi si fa una salutare attività fisica all'aria aperta divertendosi. «Particolare attenzione va riservata quindi all'alimentazione in montagna: questa deve essere adeguata sia in quantità che in qualità». «Se fare 5 pasti al giorno è importante durante tut-

to l'anno - ha spiegato Amleto D'Amicis, nutrizionista epidemiologo, su www.merendineitaliane.it, in alta quota ciò diventa una regola fondamentale. E allora qual è la dieta ideale da adottare? Secondo l'esperto "occorre fare il pieno di carboidrati

semplici e complessi già a colazione, prediligendo biscotti secchi, pane, fette biscottate con marmellata, alternati a dolci da forno, ma anche latte e yogurt con brioche o con cereali. Inoltre è importante ricordare che sulle piste non bisogna mai dimenticare di bere un po' d'acqua o un succo di frutta. Via libera a pasta o riso conditi con pomodoro fresco. Infine dopo le discese pomeridiane, va benissimo una bella cioccolata calda in baita.