



ROMA 17:05:00

**Wine News**

THE POCKET WINE WEB SITE IN ITALY

HONG KONG 23:05:00

winitaly Verona 25-28 marzo 2012

HOME NEWS NON SOLO VINO EDICOLA DICONO DI NOI CHI SIAMO

Aggiornato al 17 Maggio 2011 ore 16:51



INDIETRO STAMPA CONDIVIDI TRANSLATE VOTA! ☆☆☆☆

**Categoria: NON SOLO VINO**

ROMA - 25 FEBBRAIO 2011, ORE 16:54

**QUANDO E COME DEVE MANGIARE IN SETTIMANA BIANCA UN BAMBINO TRA I 5 E I 10 ANNI? GLI ESPERTI DELL'“OSPEDALE BAMBIN GESU” DI ROMA DANNO CONSIGLI AI GENITORI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE NELLE VACANZE INVERNALI**

Quando e come deve mangiare durante la settimana bianca un bambino tra i 5 e i 10 anni? E' vero che bisogna incrementare l'assunzione calorica quotidiana di circa 300 Kcal? E come dovrà essere vestito? Lo sci e gli altri sport sulla neve sono perfetti per divertirsi e fare movimento all'aria aperta, ma per godere appieno dei benefici che una settimana bianca può convenire seguire i consigli degli esperti soprattutto per quanto riguarda l'alimentazione.

Dall'Ospedale Bambin Gesù di Roma arriva l'invito a dare molta attenzione all'alimentazione che deve essere adeguata sia in quantità sia in qualità alla nuova condizione psicofisica in cui ci si viene a trovare (sul sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) è possibile trovare i consigli di medici e nutrizionisti che collaborano con l'Ospedale).

Secondo Amleto D'Amicis, nutrizionista epidemiologo, "la colazione e la cena diventano i pasti più importanti della giornata. E i carboidrati devono costituire almeno il 60% del totale dell'energia introdotta. Poiché solitamente lo sport si fa la mattina - aggiunge - è bene cominciare la giornata con una colazione particolarmente sostanziosa. Se, infatti, la colazione dovrebbe coprire il 20% delle Kcal giornaliere, per prepararsi ad una bella mattinata sulla neve è bene incrementarle almeno fino al 25%. Bisognerebbe, poi, interrompere la mattinata sui campi da sci con uno spuntino, fare un pranzo leggero e digeribile, chiudere il pomeriggio sciistico con uno spuntino e infine consumare una cena completa capace di riequilibrare le scelte alimentari necessariamente non complete fatte durante la giornata all'aperto".

Secondo Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello Sport: "durante la settimana bianca, all'alimentazione del bambino normopeso, bisogna aggiungere almeno 300 Kcal in più rispetto al suo fabbisogno quotidiano e ricordarsi, naturalmente, che gli sport ad alta quota devono soprattutto divertire i nostri figli".

Da non sottovalutare l'abbigliamento: tute impermeabili o idrorepellenti viste le probabili frequenti cadute sulla neve dovute all'imperizia, ma anche abiti di tessuti traspiranti e disposti "a strati" in modo da poterli alleggerire o appesantire a seconda delle condizioni ambientali. Mani e piedi devono, inoltre, essere tenuti sempre caldi proteggendoli con guanti e calze adatte.

VIDEO AUDIO RASSEGNE

Il mercato del vino nel mondo, qual è... abbiamo chiesto a Richard Halstead, a... Intelligence, una delle più autorevoli... mercato del mondo specializzate in vi...



**WineMeteo**

Orvieto:  
Orvieto (TR)  
Temp: 20°  
Precip: -



Non succede solo nelle favole ma nelle Dimore di Charme.

*Il quotidiano di*

**Wine News**

APPUNTI DI DEGUSTAZIONE

Newsletter mensile  
a cura di Franco Pallini e Antonio Boco

Sfogliate l'ultimo numero >>

Vai all'archivio >>



**NON SOLO VINO** | capol

17 Maggio 2011, ore 16:36  
**LAVORO & GIOVANI - COLDO OSPIZIO ALLE PIANTE SU T DALL'“INCUBATRICE” PER C CHE SI REINVENTANO IMPR ALL'ALLEVAMENTO DI UNA ESTINZIONE. LE TANTE IDEI C'è chi realizza tetti fatti di pi: l'efficienza energetica delle ca**

17 Maggio 2011, ore 14:45  
**I CAMPI INUTILIZZATI COM VENGANO DATE CON CONC DEI TERRENI DEMANIALI AI PROPOSTA CONFAGRICOLI SPONDA FAVOREVOLE ALL' DELLE POLITICHE AGRICOL Il concetto è semplice: se pos italiane ai gestori di stabilime**

17 Maggio 2011, ore 14:35  
**DAI CAMPI ITALIANI 250.0 LAVORO IN 10 ANNI: 28.000 AGRICOLE SONO NATE NEL CONFERMANO SPINTA PRO COLDIRETTI ... ECCO COME : AGRICOLA Dai campi italiani 250.000 nuc anni: sono oltre 28.000 le nuc**

16 Maggio  
**IL CONS DI SAN D FESTEGG REGALAN SALUME OGNI RE DEL CELEBRE PRODOTTO U**