



mammafelice | ABCmamma | zebuk | cosebelle | compleanni | B-blog | pagine gravidanza | forum | chat | shop
FEED

# {abc} mammaaa!

Home About Mondo Mamma Link
Cerca su ABC Mamma

A B C D E F G I L M N O P R S T V

**ABC MAMMA**

ABC Mamma è una guida che parla dei **rivolti pratici dell'essere mamma**: una sorta di dizionario o di bignami delle mamme.

Su ABC Mamma trovi **informazioni e consigli**, ma anche redazionali, articoli sponsorizzati e recensioni di buoni prodotti per bambini: **consigli per gli acquisti** delle mamme.

Se hai una domanda, un dubbio o una risposta, o se vuoi raccontare la tua Esperienza di mamma, scrivi a [info@abcmamma.it](mailto:info@abcmamma.it)

**NEWBABYBERRY SPONSOR UFFICIALE DI ABCMAMMA**

## NEW BABY

**GLI ARTICOLI PIÙ RECENTI**

- ★ Tutti a scuola: 10 consigli per superare lo stress da rientro
- ★ Come si cura il cordone ombelicale?
- ★ Stitichezza in gravidanza: cosa fare?
- ★ Mettiti in gioco con... l'Archeologia

**Banca Cellule Staminali**  
 Conservazione cellule staminali del cordone ombelicale a San Marino  
[www.inscientiafides.com](http://www.inscientiafides.com)

**Stress**  
 Se l'Herpes non ti da tregua, passa all'attacco con i nuovi cerottini!  
[www.ZoviPoint.it](http://www.ZoviPoint.it)

**Stress**  
 Il metodo più efficace per gestire stress e ansia  
[stress.meditazionemetascendental.it](http://stress.meditazionemetascendental.it)

**Ninja, Esplosioni e Pollo**  
 Cosa hanno in comune? Il nuovo Spot di Burger King, Scopri subito!  
[www.burgerking.it](http://www.burgerking.it)

Annucci Google

Browse > Home / In evidenza / Tutti a scuola: 10 consigli per superare lo stress da rientro

## Tutti a scuola: 10 consigli per superare lo stress da rientro

8 settembre 2010 Scrivi il primo commento



**Secondo l'Istat 1 italiano su 10 soffre di stress da rientro**: a soffrirne non sono solo i grandi, ma anche i giovanissimi. Un valido aiuto per superare questo 'stress' arriva anche dall'alimentazione, come spiegano i consigli di medici e nutrizionisti dalle pagine di [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it), un sito ricco di spunti e informazioni su come nutrirsi in modo corretto sin dall'infanzia mantenendo uno stile di vita sano.

**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 gradualmente e bisogna ricominciare ad alimentarsi in maniera corretta, dimenticando a poco a poco le probabili esagerazioni estive pur mantenendo 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 - commenta 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 ad hoc dal Comitato Scientifico, per un rientro a scuola più produttivo:

- 1) Mai saltare la colazione. Sarebbe come partire con l'auto senza metterci prima dentro la benzina
- 2) Concedersi qualcosa di particolarmente gradito per colazione: mette allegria, aiuta a iniziare bene la giornata e aiuta ad alzarsi dal letto più volentieri.
- 3) Un piccolo spuntino a metà mattina favorisce la concentrazione e fa arrivare all'ora di pranzo con meno appetito.
- 4) Tornare a casa a pranzo quando è possibile. In ogni caso mangiare seduti a tavola con calma per rilassarsi e digerire bene.
- 5) Interrompere lo studio pomeridiano giocando all'aperto per mantenere un buon equilibrio psicofisico.
- 6) Fare una merenda leggera che interrompa le ore di digiuno fra pranzo e cena è un'ottima abitudine.
- 7) A cena un pasto completo (primo, secondo, contorno, frutta) per compensare eventuali squilibri nutrizionali dei pasti precedenti.
- ☺ Saltare i pasti porta a un'alimentazione squilibrata, mangiucchiare in continuazione è altrettanto sbagliato.
- 9) Moderazione e varietà sono le regole fondamentali per nutrirsi correttamente.
- 10) Mangiare sano è importante, ma il cibo che si sceglie deve anche gratificare.