



31-08-2011

Dire – III lancio

n. lettori: n.d.

## DIRE III LANCIO

(DIRE) Roma, 31 ago. - Qualche regola da tenere a mente? Assicuratevi che bambini e ragazzi continuino a mangiare frutta e verdura- spiega il nutrizionista dalle pagine di [merendineitaliane.it](http://merendineitaliane.it)- se in estate infatti i prodotti di stagione sono molto apprezzati dai più piccoli, è importante che anche durante l'anno continuino a mangiare questi tipi di alimenti, sostituendo progressivamente quelli che a loro tanto piacciono con altri più tipicamente invernali. In questo periodo preferite i prodotti di stagione, come mele, uva, fichi, funghi, cavoli e cavolfiori.

Evitate pasti troppo abbondanti- raccomanda ancora Ticca- che impongono una digestione laboriosa, la quale richiama più sangue verso l'apparato digerente e riduce quello che affluisce al cervello, inducendo quindi sonnolenza. Meglio concedersi nel corso della giornata qualche spuntino a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come un frutto, una merendina, crackers o biscotti, per mantenere attenzione e concentrazione anche nelle ultime ore della mattinata e stabilire le giuste pause fisiologiche nelle ore di studio.

E infine l'esperto invita a non "trascurare il momento della prima colazione. Spesso succede che in estate, quando si dispone di più tempo, questo pasto venga abitualmente consumato in modo soddisfacente, magari insieme a tutta la famiglia. Al contrario, nelle altre stagioni, sotto la pressione della fretta e della rigidità dell'orario di inizio delle lezioni, la prima colazione viene spesso saltata o ridotta al minimo. Per cominciare con il piede giusto tutti gli impegni quotidiani è invece fondamentale che venga consumata: la colazione dovrebbe garantire infatti circa il 20% delle calorie totali della giornata ed è l'unico momento in cui spesso i bambini consumano prodotti preziosi come il latte o lo yogurt, da affiancare a una merendina, biscotti o frutta, per assicurare il giusto apporto calorico in vista delle ore successive, dopo il digiuno notturno.