



LA MERENDA DEI BAMBINI

SPESSE LE VACANZE sono un'opportunità per ritagliarsi uno spazio da dedicare alla cura di sé, per coltivare i propri interessi e vivere in modo più rilassato. Rispetto alla vita sedentaria dell'ufficio o i banchi di scuola per i bambini, in estate ci si muove di più. Il rientro in città o a scuola, al contrario, segna spesso anche il ritorno ad uno stile di vita sedentario. Tra le ore di scuola, lo studio pomeridiano, la tv, i videogiochi e il computer, per i ragazzi la ripresa della scuola indica troppo spesso il ritorno a una vita eccessivamente sedentaria. Per cominciare è necessario riorganizzare l'alimentazione secondo un ritmo che tenga conto dei nuovi orari e degli impegni scolastici, o di altro tipo, e secondo una varietà di scelte che assicurino il rispetto degli equilibri alimentari suggeriti dai nutrizionisti: circa il 50-60% delle calorie devono venire dai carboidrati, non più del 30% dai grassi, il 12-15% dalle proteine. Fondamentale poi assicurare i giusti apporti di fibra, vitamine e sali minerali la dieta, oltre che varia, deve essere ben distribuita nel corso della giornata.

QUALCHE REGOLA da tenere a mente? Assicuratevi che bambini e ragazzi continuino a mangiare frutta e verdura. In questo periodo preferite i prodotti di stagione, come mele, uva, fichi, funghi, cavoli e cavolfiori. Evitate pasti troppo abbondanti che impongono una digestione laboriosa. Meglio concedersi nel corso della giornata qualche spuntino a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come un frutto, una merendina, crackers o biscotti.

NON TRASCURATE 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.

*Nutrizionista Clinico
e consulente scientifico
del sito merendineitaliane.it