

## PRIMAVERA: È TEMPO DI CORSE AL PARCO DIVERTENDOSI E BRUCIANDO CALORIE CON UN OCCHIO ALLA GIUSTA MERENDA SENZA ESAGERARE

*Bambini sempre meno attivi, come incoraggiarli al movimento? Le giornate all'aria aperta possono essere un valido aiuto. Spazio dunque ai giochi più amati dai piccoli, dai monopattini agli skate, senza dimenticare i classici "due calci al pallone" con papà, e perché no, rispolverando i cosiddetti "giochi di una volta". L'imperativo per gli esperti è uno: muoversi. In compagnia di Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, vediamo quanto un pomeriggio di giochi al parco possa essere importante per contrastare la sedentarietà. Per merenda bene una merendina o un frutto, da condividere in famiglia.*

Bambini sempre più "al chiuso", tra casa e scuola, e impegnati in giochi sedentari. Un privilegio (di pochi) trascorrere del tempo all'aria aperta: **meno di 4 bambini su 10 frequenta i giardini e solo 1 su 4 gioca in cortile**. Complice la vita in città, dove vivono la maggior parte dei piccoli: il **37% ( 3 milioni e 700 mila bambini e adolescenti) vive concentrata nel 16% delle aree metropolitane** della penisola e ben 1 milione e mezzo di bambini crescono all'interno di 11 grandi centri urbani con una popolazione superiore ai 250 mila abitanti (dati Atlante dell'Infanzia, Save The Children).

È invece fondamentale poter trascorrere del tempo in spazi verdi: diversi studi ne hanno dimostrato gli effetti positivi, anche solo potendoli vedere dalla finestra. Giocare all'aria aperta migliorerebbe la capacità di attenzione (Sullivan W. 2001) e la capacità di concentrazione (Kaplan 2008). Ma non solo, il parco svolge un ruolo importante anche dal punto di vista sociale: è un luogo di incontro per bambini e accompagnatori. Ecco allora che i weekend di primavera possono essere il momento giusto per muoversi e riunire la famiglia. Dall'importanza del gioco libero alle idee per coinvolgere i più piccoli, dalla giusta merenda alle raccomandazioni per genitori, **un piccolo vademecum a cura degli esperti di [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)**, sito che attraverso il contributo di un comitato scientifico di esperti punta a raccontare, con un linguaggio chiaro ed esaustivo, tutto ciò che ruota intorno al tema merenda&merendine.

### GIOCO LIBERO: UNA "PALESTRA" PER LO SVILUPPO DEL BAMBINO

Negli ultimi anni sono state prodotte evidenze che indicano come **sia fondamentale per il bambino poter disporre di momenti di libertà totale per le sue scelte**. Il gioco libero - un'attività liberamente scelta dal bambino - inoltre contribuisce positivamente a diversi aspetti dello sviluppo, aiuta a mantenere la concentrazione sul proprio compito, è per una sorta di "palestra." I bambini di oggi, se da un lato hanno straordinarie capacità nell'utilizzare apparecchiature informatiche, dall'altro dedicano sempre meno tempo al gioco libero, mentre *"per il bambino il gioco è lavoro di ricerca che lo porta a costruire le proprie conoscenze e se stesso."* (Tortella 2011, "Primo Sport"). In questa direzione si inseriscono alcuni progetti del Centro di Ricerca dell'Università di Verona sullo sviluppo motorio nell'infanzia, che puntano anche a riqualificare il territorio, come i **parchi didattici** realizzati a Treviso e Roma, in collaborazione con l'associazione no profit Laboratorio 0246.

### REGOLA NUMERO UNO: DIVERTIRSI (BICICLETTA, PATTINI, SKATE, CALCIO)... BRUCIANDO CALORIE

Trascorrere una giornata al parco in famiglia può essere un modo per avvicinare i bambini al movimento. *"Il principio fondamentale è che i bambini traggano piacere dall'attività fisica, qualunque essa sia"* – spiega Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport. Ecco, dunque, che **biciclette, monopattini e**

**skate, possono rivelarsi degli utili alleati** per i pomeriggi al parco: oltre ad aiutare equilibrio e coordinazione, e ad essere molto amati dai bambini, consentono infatti di bruciare circa 140 kcal in mezz'ora di attività (per un bambino di circa 8 anni). Benissimo anche i **giochi con la palla**, intramontabile compagna per bambini di ieri e di oggi: **tirare due calci a pallone con papà per una mezz'ora significa bruciare circa 170 kcal**. Giocare a pallavolo tutti insieme per un tempo analogo comporta invece un dispendio energetico di circa 180 kcal.

## **GLI INTRAMONTABILI (RUBA BANDIERA, NASCONDINO, CAMPANA ....) DA RISCOPRIRE**

Se si prova a dire ad un bimbo di 8 anni: *“Giochiamo a 1,2,3 stella!?”* probabilmente ci prenderà per marziani. Cambiano le abitudini, cambiano i giochi, ma davvero i cosiddetti “giochi di una volta” sono da mettere nel cassetto dei ricordi? Gli esperti sembrano non pensarla così e consigliano di rispolverarli per i pomeriggi al parco. **“Ci sono giochi che stimolano i bambini a muoversi con scaltrezza, mettendo in gioco tante qualità diverse”** – commenta Giampietro. Ecco allora che abilità nella corsa, prontezza di riflessi e capacità di fingere sono le doti richieste dal classico **Ruba Bandiera**. Imperativo correre più veloci di tutti e cambiare direzione per **Acchiapparella**, gioco tra i più semplici in assoluto, utilissimo per far “sfogare” i bambini più attivi. I saltelli sono invece protagonisti del **Gioco della campana**. Equilibrio e rapidità di movimento sono invece necessari per riuscire in **Un, due, tre... stella!**. Senza dimenticare l'inossidabile **Nascondino**, con le sue corse e inseguimenti. *“Dal momento che nella maggior parte dei classici giochi l'ingrediente fondamentale è la corsa, un bambino può arrivare a consumare mediamente anche 100-120 kcal in 30 minuti”* – spiega il nutrizionista.

## **UNA MERENDINA O UN FRUTTO PER RICARICARSI, MA ATTENZIONE A MERENDE TROPPO ABBONDANTI**

Tra un inseguimento e un giro sul monopattino, è bene prevedere il momento della merenda, da considerare come un **“rito”** da trascorrere tutti insieme. È un pasto importante per il bambino, un rifornimento necessario per reintegrare i nutrienti consumati in precedenza e fornire un'utile scorta per le attività a seguire. Dovrebbe variare ogni giorno e contemplare cibi diversi. L'ideale al parco? **“Una soluzione pratica e igienica è rappresentata dalla classica merendina, possibilmente scelta tra le più semplici e le meno farcite, in modo da essere meno grassa e facilmente digeribile, accompagnandola sempre da una bottiglietta d'acqua, importante per reidratarsi. In alternativa, una porzione di frutta, ricca di acqua e Sali minerali: una pera, una mela o una banana. Andando incontro all'estate spazio anche a pesche, albicocche, susine e ciliegie.”** - consiglia Giampietro.

Un monito da tenere a mente per i genitori: **“non proponete merende abbondanti: un'ora trascorsa in attività non sedentarie comporta certamente un incremento del dispendio energetico, ma non tale da giustificare apporti di alimenti aggiuntivi. Se dopo l'attività si offre una merenda abbondante il rischio è di sovra-compensare il dispendio energetico dell'attività.”**

*Merendineitaliane.it è un progetto informativo sostenuto da AIDEPI – Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane – che attraverso il contributo di un comitato scientifico di esperti - nutrizionisti, pediatri, psicologi e tecnologi - punta a raccontare, con un linguaggio chiaro ed esaustivo, tutto ciò che ruota intorno al tema merenda&merendine. Sul sito tool interattivi, video e approfondimenti scientifici per rispondere alle esigenze dei genitori di oggi.*

**Ufficio stampa Merendineitaliane.it**

**INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Valentina Lorenzoni 06 44160886 331 6449313 [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)