

PRIMAVERA = nuova energia
Consigli per aiutare i nostri bimbi ad affrontare gli ultimi mesi di scuola grazie alla forza dei cibi sani



Nelle prossime settimane le ore di “luce” aumenteranno, e le giornate verranno vissute con un ritmo più intenso, soprattutto dai bambini, che passeranno più tempo a giocare all’aria aperta.

Sarà necessario fornire al corpo più energia, alimenti con un alto contenuto in nutrienti, e prestare attenzione alla pianificazione dei pasti, il tutto contribuirà a far sì che i piccoli non avvertano cali durante lo svolgimento delle varie attività.

Un’attenzione particolare va prestata al primo pasto della giornata, la colazione!

Nonostante gli appelli dei vari esperti, troppo spesso viene saltata, o ridotta a una semplice merendina confezionata, consumata davanti alla tv mentre ci si veste, o peggio ancora in macchina mentre si raggiunge la scuola.

Non dimentichiamo che il cervello va “alimentato” e il digiuno compromette il rendimento scolastico: dopo molti anni passati nelle scuole, per i progetti di educazione alimentare, vi posso assicurare che i bambini che non fanno colazione faticano a concentrarsi, si distraggono più facilmente, sono stanchi fin dalle prime ore di scuola.

Le famiglie di mattina sono sempre di corsa e i ragazzi non hanno il tempo necessario per mangiare.

I bambini hanno dei ritmi diversi da noi adulti e appena svegli difficilmente hanno fame, quindi sediamoci a tavola con loro e approfittiamo di questo inizio di primavera per goderci l’unico pasto “dolce” della giornata: latte, yogurt, pane, fette biscottate, marmellata, miele, torta, frutta fresca, spremute....

“Colore”: ogni volta che sento nominare questo termine non posso non pensare ai “colori” della natura, in particolar modo a quelli di frutta e verdura.

Approfittiamo di questo periodo dell’anno per dare il giusto spazio a tavola a questi alimenti.

La verdura dovrebbe esser la vera protagonista dei pasti, consumata sia a pranzo che a cena: presentiamola come contorno, cotta e cruda, e utilizziamola come ingrediente per la preparazione dei piatti. Non dimentichiamo che esiste una correlazione tra ciò che consumano i genitori e ciò che risulta più gradito dai piccini, quindi... date il buon esempio a tavola!

Anche per la frutta valgono le stesse indicazioni, ma potrà essere consumata tranquillamente in vari momenti della giornata: a colazione, ottima a scuola, prima di cena, a fine pasto.

Frutta e verdura contengono molta acqua, vitamine, sali minerali, fibre, e “phytochemicals” (sostanze presenti naturalmente nei vegetali, responsabili spesso del loro colore); quest’ultime sono oggetto di studi scientifici, perché in molti casi è stato dimostrato che svolgono un’azione protettiva per il nostro corpo, nei confronti di diverse malattie.

Vorrei concludere con un’ultima precisazione riguardo i vegetali: variamo il più possibile il loro colore, e consumiamo soprattutto alimenti di stagione.

Buon inizio di primavera a tutti,
Dr. Elena Piovaneli, dietista