

I fuori pasto

Nell'ambito di una corretta alimentazione, per gli adulti ma anche e soprattutto per i bambini, è opportuno fare attenzione anche alla distribuzione degli alimenti nella giornata. E' opportuno infatti che si eviti sia di mangiucchiare di continuo che di stare troppe ore (più di 4) senza cibo. Una buona giornata alimentare si compone di tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e di tre spuntini (metà mattina, metà pomeriggio, prima di andare a letto). Nel caso dei bambini si ritiene utile fornire alcuni consigli e indicazioni per la giornata al fine di creare una continuità fra i pasti consumati a scuola e in famiglia in modo da garantire un adeguato apporto nutrizionale e calorico per tutta la giornata.

LA COLAZIONE DEL MATTINO è una indispensabile ricarica dal digiuno notturno, fornisce l'energia necessaria per affrontare la giornata. E' opportuno che la colazione non si limiti a un biscotto e due sorsi di latte ma che sia un vero piccolo pasto e fornisca il 20% delle Calorie necessarie nella giornata. Una scarsa colazione causa svogliatezza e difficoltà di concentrazione nei bambini durante la mattinata e altera tutta la giornata alimentare in quanto spesso si associa a spuntini a metà mattina eccessivamente sostanziosi. In età scolare, una prima colazione equilibrata da un punto di vista calorico e nutrizionale è il presupposto per iniziare correttamente la giornata e dare la giusta ricarica dopo il digiuno notturno. Infatti fare colazione migliora le prestazioni intellettive e chi fa una buona prima colazione ha più probabilità di andare meglio a scuola e più facilità di socializzazione rispetto a quelli che non la fanno; la colazione aiuta i ragazzi a consumare importanti nutrienti: vitamine, minerali come il calcio, fibra, folati e proteine.

LO SPUNTINO A SCUOLA: Consumare alimenti con troppi grassi, zuccheri, sale (brioche, pizzette, schiacciata, panini con i salumi o formaggi, patatine...) oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiede un lungo periodo di digestione che toglie la fame al momento del pranzo. Sono da preferire dunque alimenti a minor contenuto calorico, quali yogurt, frutta, crackers..., non dimenticando l'acqua. Lo spuntino di metà mattina invece dovrebbe:

- precedere il pranzo di almeno due ore
- fornire un apporto calorico indicativamente corrispondente al 5 -10% del fabbisogno giornaliero (circa 120-150 kcal),
- essere costituito soprattutto da cibi facilmente digeribili, ricchi in carboidrati e poveri in grassi, come ad es. frutta e yogurt
- limitare il consumo di salumi e formaggi (grassi e ricchi di sale),
- essere vario in modo da alternare i nutrienti che fornisce,
- comprendere una adeguata quantità di acqua (almeno un bicchiere) evitando le bibite (comunque dolci).

LA MERENDA: questo pasto dovrebbe avere un piccolo apporto calorico e fornire circa il 10% delle Calorie giornaliere. Anche in questo caso sarebbe bene preferire yogurt, frutta, tè, biscotti, pane, crackers., tutti alimenti semplici con pochi grassi, zuccheri e sale. Anche in questo caso bisogna ricordare che una merenda troppo ricca toglierà

inevitabilmente la fame per la cena.

Elenchiamo alcuni alimenti adatti, in quantitativi idonei, agli spuntini, da alternare durante la settimana e da accompagnare ad una bottiglietta d'acqua:

- frutta di stagione (anche mista già tagliata a pezzetti)
- uno yogurt
- 3-4 biscotti secchi
- 2-3 fette biscottate, un pacchetto di cracker meglio senza sale
- una fetta piccola di torta casalinga
- una merendina confezionata (con le caratteristiche sopra descritte)
- un pezzetto di pizza al pomodoro o di schiacciata (max 50 gr.)
- un panino piccolo max 40 gr. con pomodoro o prosciutto crudo o cotto
- una manciata di frutta secca