

L'educazione alimentare dei piccoli: nutrizione equilibrata e stile di vita attivo. Le dieci regole da tenere a mente

L'importanza dell'educazione nutrizionale dei bambini. Una corretta alimentazione, seguendo 10 semplici regole, può migliorare la concentrazione ed aiutare grandi e piccoli ad affrontare al meglio l'inizio della giornata. Ad esempio, evitare pasti troppo abbondanti, concedendosi nel corso della giornata qualche spuntino a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come una merendina, crackers o dei biscotti, aiuta a mantenere attenzione e concentrazione e a stabilire le giuste pause fisiologiche. I consigli di medici, nutrizionisti, psicologi esperti del sito www.merendineitaliane.it.



Il parere degli esperti sull'importanza dell'educazione alimentare dei bambini e sulla vita attiva per uno sviluppo sano e un corretto stile di vita. Medici e nutrizionisti dalle pagine di www.merendineitaliane.it, sito nato con lo scopo di dare risposte chiare ed esaustive sulla merenda attraverso un comitato scientifico di 17 esperti di varie discipline, hanno stilato un apposito **decalogo**.

Merendineitaliane.it

IL NUTRIZIONISTA: FONDAMENTALE UNA DIETA VARIA E DISTRIBUITA NEL CORSO DELLA GIORNATA

Fondamentale l'importanza del **rispetto degli equilibri alimentari**: "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" commenta **Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport**.



Qualche regola da tenere a mente? *“È molto importante che chi studia, e che deve quindi contare su tutte le proprie energie, fisiche e mentali, impari sin da piccolo a seguire regole precise nella **suddivisione dei pasti quotidiani**, ovvero una buona prima colazione, una piccola **merenda** al mattino, un pranzo, un'altra piccola merenda e una cena – continua Giampietro - E visto che anche i ragazzi, e non solo gli adulti, si stressano a causa degli impegni scolastici spesso intensi, nella loro dieta non deve mancare anche la gratificazione sotto forma di cibi preferiti e desiderati.”*

NO A PASTI TROPPO ABBONDANTI, SI A DUE PICCOLE MERENDE A METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO

Tra le altre raccomandazioni del prof. Giampietro: **“evitare pasti troppo abbondanti che impongono una digestione laboriosa, che richiama più sangue verso l'apparato digerente e potrebbe, quindi, indurre sonnolenza. Meglio concedersi nel corso della giornata qualche spuntino a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come una merendina, crackers o dei biscotti, per mantenere attenzione e concentrazione anche nelle ultime ore della mattinata e stabilire le giuste pause fisiologiche nelle ore di studio. Una merenda, a base di carboidrati, è importante per compensare le richieste di energia che servono a cervello e muscoli per ricaricarsi in certi momenti critici della giornata. Oltre a questo, i carboidrati contribuiscono a **tenere sotto controllo lo stress** perché stimolano il cervello a produrre serotonina, ovvero 'l'ormone del buonumore' che aiuta anche a stabilizzare il nostro stato d'animo.”**

Meglio dolce o salato? *“Bisogna abituarsi – continua il prof. Giampietro dalle pagine di merendineitaliane.it – ad alternare spuntini dolci e salati per evitare di introdurre troppi zuccheri o troppo sale nel corso della settimana. Ed è importante **che i ragazzi provino anche cibi di diverso sapore e consistenza** per educare i loro palati e abituarli alla varietà alimentare. Via libera, quindi, alle merende soffici, ma senza dimenticare quelle più consistenti, ricordandosi che masticare a lungo predispone ad una digestione più agevole e aumenta il senso di sazietà.”*

Merendineitaliane.it

CHI SIAMO IL COMITATO EDITORIALE PRESS AREA



MOVIMENTO E ORE ALL'APERTO

In uno stile di vita sano una corretta alimentazione non basta, ci vuole anche un **moderato e costante esercizio fisico** che porta maggiore ossigeno al cuore e al cervello favorendo anche la concentrazione. Per questo è importante ritagliarsi ogni giorno del tempo per giocare o fare sport all'aria aperta.

L'attività sportiva organizzata non è sufficiente, dal momento che **l'attività fisica realmente svolta rappresenta a volte appena un quarto della durata totale dell'allenamento**, come emerso da uno studio del Coni sui tempi effettivi di attività durante gli allenamenti dei bambini. I bambini vanno, quindi, incoraggiati, ogni volta che è possibile, **al gioco spontaneo, e stimolati a sfruttare ogni occasione per muoversi**

E attenzione alla merenda per chi fa sport: *"i genitori devono puntare su una merenda più energetica e nel contempo più digeribile, ma non esagerare nella quantità di cibo proposta – raccomanda il nutrizionista - Come? Scegliendone una più ricca di carboidrati e meno di grassi. In particolare, bisogna puntare soprattutto sui carboidrati se si praticano ad esempio giochi di squadra o se si svolgono lavori di lunga durata e continuativi, come nuoto o corsa. Prendiamo l'esempio di un bambino normopeso di circa 10 anni, che fa calcio e ha un fabbisogno quotidiano di 1500/1800 calorie. Poiché la merenda deve rappresentare il 10-15%, dovrà contenere circa 150-180 calorie, quindi una giusta merenda potrebbe essere rappresentata da una merendina non farcita in abbinamento con un succo di frutta (o un frutto) o uno yogurt. Se, invece, è un bambino in sovrappeso, la merenda dovrà contenere meno di 150 calorie e potrebbe essere costituita da uno o due frutti, una merendina non farcita e un frutto, crackers o yogurt e frutta. Meglio lasciare i cibi più ricchi di proteine e grassi per la cena, poiché richiedono una digestione più lunga".*

Scopri il decalogo online su www.merendineitaliane.it

Merendineitaliane.it

Sito nato 6 anni fa e sostenuto da Aidepi (L'Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane) con l'obiettivo di rispondere ad una serie di dubbi e domande che tutti i genitori si pongono ogni giorno nel momento di scegliere la merenda per i propri figli, proponendo risposte chiare, esaurienti e attendibili. Per farlo merendineitaliane.it si avvale, da sempre, dell'aiuto di un comitato di esperti: pediatri, nutrizionisti, tecnologi, dietologi, psicologi, pedagogisti, dietisti e così via. Coordinatore editoriale è il dottor Andrea Ghiselli, nutrizionista e ricercatore del Cra (Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura) di Roma. Nel comitato figurano personalità autorevoli nei rispettivi ambiti professionali, tra cui: Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico, Franco Antoniazzi, tecnologo alimentare, Claudio Cricelli, medico di famiglia, Amleto d'Amicis, nutrizionista epidemiologo, Eugenio del Toma, dietologo clinico, Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, Claudio Maffei, pediatra nutrizionista, Anna Maria Ajello, psicologa dell'educazione, Maria Rita Spreghini, nutrizionista pedagoga, Marcello Ticca, nutrizionista clinico e molti altri. Il sito si propone di offrire informazioni sulla merenda e sul ruolo che possono avere le merendine nell'ambito di una alimentazione equilibrata e di uno stile di vita attivo, basandosi su dati scientifici, cercando di sfatare credenze comuni e pregiudizi, che spesso accompagnano questa tipologia di prodotti. Per farlo diverse sezioni e strumenti: dall'area "Studi e ricerche" ai focus, dalle risposte degli esperti alla rubrica "Lo sapevi che", dai video test fino alla Carta di Identità delle Merendine, dove è possibile trovare tutte le informazioni su 22 tra i prodotti più diffusi, e il tool "Scegli la merenda adatta a tuo figlio" dove scegliere, in base a peso, altezza e intensità dell'attività sportiva tra più di 80 abbinamenti.

FONTE: [Merendine Italiane](http://www.merendineitaliane.it)

TAG: Merendine educazione alimentare, Merendine italiane decalogo, alimentazione decalogo online