

Modulo 4: Determinanti di salute e corretti stili di vita

c. La colazione e la merenda

La colazione

È raccomandato distribuire i pasti lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.

Il primo pasto della giornata è infatti importantissimo: chi abitualmente fa un'adeguata prima colazione tutti i giorni, ha un profilo metabolico migliore per quanto attiene al rischio cardiovascolare e allo stato di salute e benessere generale.

- ❖ Questo è soprattutto vero per i bambini in cui l'abitudine alla prima colazione incide positivamente anche sulla *performance* cognitiva e scolastica e sull'apprendimento.

Fare colazione insieme ai bambini è un modo per incoraggiarli e abituarli.

Una colazione adeguata a garantire il giusto apporto di nutrienti ed energia per affrontare la prima parte della giornata è composta, per esempio, da latte o yogurt, accompagnati da pane, o biscotti, o fette biscottate o altri prodotti da forno o cereali da colazione.

- ❖ Esempi di prima colazione per i bambini¹:
 - una tazza di latte intero, orzo, un cucchiaino di zucchero, quattro cucchiaini di cereali;
 - una tazza di yogurt intero, quattro fette biscottate integrali, due cucchiaini di marmellata;
 - una tazza di latte intero, una fetta di pane piccola con un velo di burro, due cucchiaini di marmellata;
 - due arance spremute oppure occasionalmente un succo di frutta 100%, un toast oppure un panino piccolo con una fetta di formaggio.

I bambini italiani hanno uno scarso consumo di fibre per cui è bene che almeno la metà dei cereali consumati siano integrali.

La merenda

Per chi fa una prima colazione adeguata, un piccolo spuntino a metà mattina è utile perché consente di mantenere costante l'attenzione durante il lavoro scolastico e di arrivare meno affamati all'ora di pranzo. Per contro, una merenda troppo ricca può determinare un impegno digestivo elevato che può influenzare l'attenzione e l'apprendimento, oltre a ridurre l'appetito per il pasto successivo.

La merenda deve essere adattata allo stile di vita del bambino: se ha uno stile di vita molto attivo, bisogna offrire una merenda leggermente diversa rispetto a quella del bambino che ha uno stile di vita più sedentario.

È possibile includere tutto nelle merende, saltuariamente anche i dolci, facendo molta attenzione alle porzioni: una merenda è una merenda e non un pranzo.

- ❖ Esempi di merenda per bambini:
 - 1 frutto medio;
 - 1 yogurt intero;
 - 1 frullato di frutta (latte intero);

- pane e marmellata;
- pane e cioccolato;
- pane e pomodoro;
- pane e formaggio;
- 1 fettina di ciambellone o una merendina tipo pan di Spagna non farcita;
- frutta secca a guscio non salata e non zuccherata;
- pizza bianca o al pomodoro;
- gelato.¹

Bibliografia

¹CREA. Linee guida per una sana alimentazione - Revisione 2018.

<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (insegnanti). Ottobre 2021. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_allegato.pdf

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (bambini). Ottobre 2021. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_0_alleg.pdf

<https://www.sip.it/wp-content/uploads/2017/09/1.jpg>

<https://www.sip.it/wp-content/uploads/2017/09/piramide-scheda-ALLEGATA.doc>

<https://sip.it/2017/09/25/un-video-per-la-piramide-alimentare-transculturale/>

<https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>