

LA PRIMA COLAZIONE DEL BAMBINO



Oramai tutti sanno quanto sia importante la prima colazione: dopo il digiuno notturno è necessario dare all'organismo l'energia di cui ha bisogno per affrontare la giornata.

L'organismo dei ragazzi richiede, in proporzione, più energia di quello di un adulto perché deve crescere e perché solitamente ha una attività più intensa: saltare, giocare, correre, ma anche studiare, stare attenti e concentrati sulle lezioni, sono impegni notevoli.

Per questo la prima colazione deve coprire il 20% del fabbisogno energetico dell'intera giornata: deve essere piacevole in modo da darci il buonumore per partire con il piede giusto, ed è, inoltre, dimostrato che chi salta la prima colazione o ne fa una insufficiente tende a mangiare di più nella seconda metà della giornata ed a ingrassare.

Spesso, purtroppo, il rito mattutino diventa fast food: per un italiano su due il primo pasto della giornata dura non più di cinque minuti, consumati in solitudine o in compagnia della tv.

Le cattive abitudini dei genitori sono imitate dai figli: per questo è molto importante che i nostri bambini non trascurino la prima colazione e che tutta la famiglia riesca, quando possibile, a ritagliare il tempo necessario per sedersi a tavola tutti insieme, rendendo questo un momento di incontro utile anche per comunicare e programmare le attività della giornata.

Ci sono molte idee per rendere la prima colazione l'appuntamento più gradito della giornata: si può scegliere cosa consumare a seconda dei nostri gusti, in relazione alla stagione, alla nostra salute, ecc...

Ecco alcune regole fondamentali:

1. I bambini devono stare seduti a tavola con i genitori, e non mangiare da soli o in orari separati;
2. Per motivi di tempo può essere utile preparare la tavola per la colazione la sera prima;
3. Dai tre anni in poi, il latte deve essere consumato nella tazza e non più nel biberon (per invogliare questo passaggio può ad esempio essere utile far disegnare al bambino la propria tazza);
4. Utilizzare latte parzialmente scremato con eventuale aggiunta di cacao (tipo Nesquik) o orzo solubile, in alternativa (o se intollerante al latte) possono essere impiegati latte HD, yogurt, the deteinato, spremuta d'arancia o succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto;
5. Si alla frutta, di un solo tipo o in macedonia;
6. Si a cereali, muesli, fette biscottate o pane con marmellata (ammesso anche un velo di Nutella), attenzione a non esagerare con i biscotti (a volte troppo calorici);
7. Se si preferiscono gusti salati, ottimo pane e prosciutto cotto e/o scaglie di grana;
8. E' importantissimo che la tv sia spenta;
9. Può essere utile concordare con il bambino un certo numero di combinazioni a lui gradite, perché la varietà rende più piacevole il momento del pasto;
10. Non esistono cibi vietati in modo assoluto, ma di alcuni (specie quelli troppo zuccherati o ricchi di grassi) se ne raccomanda un consumo saltuario.