

Colazione del mattino e spuntini.

Testo a cura del SIAN ASL 12 Unità Nutrizione agosto 2010

Questa sezione offre una serie di consigli e di proposte per la prima colazione e per gli spuntini di metà mattina e di metà pomeriggio da far consumare ai bambini e ragazzi in età scolare.

La Prima colazione.

La prima colazione è un momento nutrizionale fondamentale. Saltare la prima colazione, oltre a causare "cali di energia" per **ipoglicemia** e ridotta concentrazione mentale a scuola, si correla positivamente con l'obesità. L'assenza della prima colazione innesca infatti un processo che va ad influire negativamente sulla dieta dell'intera giornata. Se il bambino non assume una colazione adeguata, abbornerà poi nello spuntino di metà mattina arrivando a pranzo con scarso appetito e ritrovandosi poi di nuovo affamato nel pomeriggio con il rischio di "mangiucchiare" in modo eccessivo e indiscriminato. A titolo di esempio, elenchiamo di seguito alcune proposte per una prima colazione equilibrata da adattare ai gusti del bambino e variare anche nell'arco della settimana :

- una tazza di latte eventualmente arricchita con orzo o malto solubile, pane o fette biscottate con miele o marmellata
- una tazza di latte con biscotti secchi o integrali
- una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali
- un vasetto di yogurt al naturale con frutta fresca e/o pane
- una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga, preferibilmente alle mele
- una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele

Lo Spuntino di metà mattina.

Lo spuntino di metà mattina deve essere nutriente ma leggero per non compromettere l'appetito a pranzo e possibilmente integrare gli alimenti assunti nella prima colazione; a titolo di esempio: un frutto di stagione, (es. mela, banana, ecc.), un vasetto di yogurt, pane con l'uvetta o un piccolo panino al latte.

La Merenda pomeridiana.

La merenda del pomeriggio deve essere calibrata in base all'appetito, ma soprattutto in relazione all'attività fisica svolta dal bambino. Ecco di seguito alcune proposte per una merenda pomeridiana equilibrata :

- frutta, macedonia con miele, centrifugato di frutta (utilizzare sempre frutta di stagione)
- latte o yogurt con cereali
- latte con pane
- latte, fette biscottate con marmellata o miele
- frullato di latte e frutta fresca
- yogurt alla frutta
- una fetta di torta casalinga allo yogurt o di carote o mele; e crostata con marmellata
- budino alla vaniglia o cacao preferibilmente fatto in casa
- gelato preferibilmente alla frutta
- un piccolo panino con spremuta

Dolci e snacks

I dolci specialmente se preparati in casa, i sorbetti alla frutta di produzione artigianale, ma anche le "merendine" se di buona qualità, possono trovare un loro inserimento nell'alimentazione dei nostri bambini e ragazzi. Se assunti in quantità corretta non potranno certo determinare danni alla loro salute, soprattutto se lo stile di vita del bambino prevede una sana attività fisica abituale. Una delle cause principali dell'incremento dei casi di sovrappeso infantile in questi anni è proprio la notevole riduzione dell'attività fisica: i giochi in cortile o in strada sono stati infatti sostituiti dalla televisione e dai videogiochi al computer. Questa prolungata sedentarietà non può essere compensata in solo due ore di educazione fisica a scuola. E' necessaria almeno un'ora quotidiana di attività fisica ludico-sportiva.

Diamo di seguito alcuni consigli utili per scegliere gli snacks da proporre ai bambini.

- 1) preferire lo snack con l'etichetta nutrizionale
- 2) consumare snack solo a colazione e/o a merenda
- 4) scegliere lo snack più piccolo
- 3) scegliere snack con minore apporto calorico: 150-200 Kcal per 100 grammi di prodotto
- 5) scegliere lo snack che contiene meno grassi: non più di 4 grammi di grassi saturi al giorno, se contiene più di 9 grammi a porzione non consumarne più di uno al giorno e alleggerire un po' pranzo e cena
- 6) scegliere gli snacks che contengono anche ferro, calcio, fibre alimentari
- 7) preferire alle "merendine industriali" degli snacks casalinghi o artigianali: pane, yogurt, frutta fresca o secca, gelato alla frutta, e limitare l'assunzione di cioccolato
- 8) variare i tipi di snacks durante la settimana accompagnandoli ad acqua, evitando le bibite dolcificate e i succhi di frutta
- 9) non consumare lo spuntino davanti alla tv, si tende a mangiare di più ed è più difficile smaltire le calorie
- 10) consumare lo snack ad intervalli di più di 4 ore tra un pasto principale e l'altro, evitando di arrivare al pasto successivo troppo affamati.

[1] Ipoglicemia: è un termine medico che indica uno stato causato da un basso livello di zuccheri (glucosio) nel sangue. L'ipoglicemia provoca una serie di effetti e di sintomi, la maggior parte dei quali originata da uno scarso afflusso di glucosio al cervello, che ne riduce le funzioni con problemi di sonnolenza e ridotto livello di attenzione. Il livello di glucosio nel sangue è condizionato dai carboidrati assunti con la dieta. La sua concentrazione a digiuno varia tra 80-100 mg/100 ml; dopo un pasto si considerano normali aumenti fino a 130-150 mg/100 ml; nel digiuno protratto può scendere a 60-70 mg/100 ml. La glicemia è regolata dal fegato, da alcuni tessuti e ormoni. L'insulina svolge un ruolo centrale nella regolazione del tasso di glucosio ematico. L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas, viene secreta nel sangue in risposta diretta (all'iperglicemia) e la sua concentrazione ematica varia parallelamente alla variazione della glicemia: il suo effetto è di abbassare la glicemia (azione ipoglicemizzante).