SCHEDE PER I GENITORI

IL BUON GIORNO SI VEDE DAL MATTINO

Ormai è cosa nota, la colazione è uno dei tre pasti fondamentali della giornata. Dopo molte ore di digiuno notturno, bambini, ragazzi ed adulti hanno bisogno di una ricarica di energie per poter affrontare al meglio una nuova giornata che, come tutti sappiamo si prevede carica di mille impegni: scuola, sport, giochi con gli amici…. Per questo è fondamentale una ricca colazione.

COSA SUCCEDE SE IL MIO BAMBINO NON FA UNA PRIMA COLAZIONE ADEGUATA?

Spesso si salta la colazione per ragioni di tempo, tutti sappiamo quanto sia difficile alzarsi al mattino! Ciò però determina una serie di effetti a cascata, che creano un vero e proprio circolo vizioso. Il digiuno prolungato, quindi la carenza energetica, scatena inevitabilmente un eccesso di fame, che spesso viene compensata da uno spuntino abbondante a metà mattina che porta il bambino ad avere scarso appetito durante il pasto fornito dalla mensa. Da questo deriva la richiesta di un' ulteriore abbondante merenda pomeridiana che a sua volta induce uno scarso appetito a cena. Conseguenza di questo effetto a cascata è la scarsa introduzione di alimenti nutrizionalmente corretti e di fibre, al contrario, è cospicua l'introduzione di zuccheri semplici e grassi.

PREPARARE INSIEME LA TAVOLA PER LA COLAZIONE

La sera può essere il momento per preparare insieme ai bambini la tavola per la colazione del mattino successivo. In questo modo i piccoli capiranno l'importanza di questo pasto e se daremo loro l'opportunità di prepararsi da soli ciò che desiderano mangiare, magari faremo anche meno fatica a svegliarli.

UN CONSIGLIO FURBO

ATTENZIONE: Ai bambini, anche se piccoli, va data l'opportunità di scegliere e preparare ciò che desiderano mangiare ma non dimentichiamo che la spesa è il genitore a farla. A lui l'impegno della scelta salutare e l'investimento sul futuro psico-fisico del figlio e di se stesso. Se riempiamo la dispensa di prodotti salutari, diamo al bambino la possibilità di scegliere fra questi.

I RAGAZZI CRESCONO…

Diamo il buon esempio, insegnando ai nostri figli che, per noi genitori, la colazione è un pasto fondamentale da condividere con la famiglia; risulterà più facile consolidare questa buona abitudine. Svegliandosi saranno ben lieti di trovare la tavola apparecchiata e pronta per la colazione.
Se non siamo riusciti a consolidare questa sana abitudine offriamo comunque sempre ai nostri ragazzi, un frutto, dei biscotti secchi, o della frutta secca da poter consumare al primo morso di fame.

LA COLAZIONE PERFETTA

Ogni genitore si domanda che cosa è necessario preparare per una colazione completa, che abbia tutti i nutrienti giusti. E' molto più semplice di quanto si immagini:

1. **scegliamo uno tra questi alimenti**: pane o fette biscottate con miele o marmellata, pancake, cereali, biscotti, prodotti da forno, torte lievitate o crostate.
2. **abbiniamo** latte, yogurt bianco oppure bevande vegetali. Per gli amanti del salato, si potrebbe utilizzare ricotta, uovo.
3. **completiamo** con una porzione di frutta fresca.

Infine, se si utilizzano prodotti confezionati, prestate attenzione alle etichette, così da limitare il consumo di sale, zuccheri semplici, grassi e sale.

Buona colazione e buona giornata a tutti!

COME DEVE ESSERE LA CENA IDEALE?
SEMPLICE, PRATICA DA PREPARARE E LEGGERA

Cosa cucino per cena?

Chissà quante volte ve lo sarete chiesti! Spesso, per mancanza di tempo, si finisce per preparare sempre le solite cose~~,~~ e…addio varietà.
Meglio allora non farsi cogliere impreparati:

- Raccogliete 10-15 ricette che potete realizzare in poco tempo con ingredienti semplici
- Pianificate gli acquisti
- Fate, se possibile un lavoro di squadra suddividendovi i compiti

Cosa portare a tavola per cena?

Piatti semplici e leggeri, come primi piatti in brodo con verdure e cereali, meglio se integrali, abbinati a legumi o a porzioni adeguate di carne/pesce/formaggi magri. Il condimento ideale è l'olio extravergine di oliva meglio se aggiunto a fine cottura. Ricordatevi di utilizzare poco sale e iodato, mentre sbizzarritevi con spezie ed erbe aromatiche così da insaporire i piatti e guadagnare in salute.

INSIEME È PIÙ BELLO: recuperiamo la convivialità

Dopo una lunga giornata, finalmente ci si ritrova intorno ad un tavolo: la cena è davvero un bel momento di convivialità, per raccontarsi, condividere ed ascoltare. Coinvolgiamo i ragazzi nella preparazione della tavola e nell'organizzazione della cena, e sediamoci a tavola tutti insieme.

Non cenare troppo tardi

Ricordati, che quando si cena troppo tardi, l'organismo non ha il tempo per completare la digestione e rischia di sviluppare acidità o reflusso gastrico, che ti impedirà di riposare bene durante la notte. E' preferibile cenare 2-3 ore prima di coricarsi.

Una cena veloce

Spesso la fretta o la stanchezza ci spingono a ordinare una pizza o a portare in tavola un tagliere con salumi e formaggi, alimenti ottimi ma di cui è meglio non abusare: concediamoceli una volta a settimana, anche per evitare che diventino monotoni! Se abbiamo molta fretta, possono aiutarci le uova arricchite con legumi o cereali in scatola e verdure già lavate e pronte all'uso.

I carboidrati a cena fanno ingrassare?

I carboidrati sono nutrienti fondamentali in ogni pasto e devono essere consumati sia a pranzo e che a cena. Non fanno ingrassare se utilizzati nelle giuste quantità e conditi adeguatamente. Per il pasto serale sono ideali in brodo, oppure asciutti arricchiti con verdure o come piatti unici, con l'aggiunta di legumi. Sono molto salutari, leggeri e hanno una buona capacità saziante

Gli alimenti amici del sonno

Alcune sostanze contenute negli alimenti favoriscono il sonno:

Triptofano, aminoacido precursore della serotonina, ormone che interviene sui meccanismi che regolano il tono dell'umore. È contenuto in buone quantità nel latte, nello yogurt, nel riso, nell'orzo, nei legumi, nelle mandorle e nei pinoli.

Vitamina B6 aiuta l'organismo a utilizzare il triptofano. E' presente riso, farina integrale, patate, pollame, legumi, pesce.

BUONA CENA E … BUONA NOTTE!

A SCUOLA … FACCIAMO FESTA PER:

STARE INSIEME

Le feste a scuola rappresentano un momento di convivialità e di condivisione per i bambini. Sono occasioni per vivere la scuola in una dimensione più familiare, facilitare il legame tra i bambini e momento di conoscenza per i genitori.

RISCOPRIRE LE TRADIZIONI

Consentono di riscoprire i simboli legati alle nostre tradizioni e di conoscere quelli di comunità sempre più multietniche. Sono l'occasione per apprezzare gusti diversi e sapori nuovi.

MANGIARE QUALCOSA DI SPECIALE

Il cibo è un'elemento fondamentale della festa e della convivialità ma non è l'unico.

Pianifichiamo gli acquisti di alimenti e bevande in base al numero dei partecipanti e … se avanza qualcosa non sprechiamo!!

RISPETTARE LE ESIGENZE DI TUTTI

Ricordiamoci di chi ha problemi di allergie o intolleranze alimentari nella scelta, dei luoghi, dei giochi e degli alimenti.

RESTARE INSIEME IN SICUREZZA

Per i più piccoli, prestare attenzione a forma, dimensione e consistenza degli alimenti come prevenzione dell'ostruzione delle vie aeree.

NO

SI

RICORDARE ALCUNE PRECAUZIONI

Spesso i genitori chiedono di portare a scuola alimenti preparati a livello domestico o acquistati da laboratori autorizzati. Per la sicurezza di tutti si deve evitare di portare alimenti preparati a casa, mentre è possibile proporre quelli acquistati in laboratori autorizzati. Anche in questo caso è fondamentale la scelta di prodotti da forno semplici sia dolci che salati (es. ciambella, crostata di confetture o marmellate, pizza) evitando alimenti che richiedono modalità particolari di conservazione quali dolci farciti con panna o crema o preparazioni con salse a base di uovo (es. maionese) o uovo non cotto (es. tiramisù, crema mascarpone).

BUONA FESTA!

MOVIMENTO – SPORT - ALIMENTAZIONE

PIU' MOVIMENTO = PIU' SALUTE

Il gioco, il movimento, lo sport sono strumenti fondamentali per educare bambini e ragazzi a valori come l'amicizia, il rispetto, la pazienza, la lealtà, l'inclusione. Uno stile di vita fisicamente attivo pone le basi per una vita in salute, consentendo di sviluppare le potenzialità emotive e fisiche.

A qualsiasi età il movimento deve essere incoraggiato alternando sia di quello leggero che quello più vivace (che fa venire il fiatone).

Praticare e sperimentare fin da piccoli uno o più sport insegna il sacrificio, lo spirito di squadra, aiuta a concentrarsi su un obiettivo e a scaricare energie nei ragazzi più attivi.

GENITORI ATTIVI = BAMBINI ATTIVI

I bambini apprendono i comportamenti e gli atteggiamenti legati al movimento osservando e imitando i genitori.

Se voi siete attivi lo saranno anche i loro.

MIO FIGLIO FA SPORT DEVE MANGIARE DI PIU'? NO deve mangiare MEGLIO

Spesso la "merenda o lo spuntino" successivo alla lezione di sport corrisponde ad una quantità di energia superiore a quella spesa. Una corretta alimentazione, sulla base del modello mediterraneo è sufficiente a fornire i nutrienti necessari anche per i bambini che praticano sport amatoriali, senza richiedere nessun tipo di integrazioni.

NON DIMENTICHIAMO L'ACQUA

La borraccia dell'acqua non deve mai mancare. E' fondamentale bere nel corso della giornata ma anche prima e durante l'attività fisica. A fine allenamento bere acqua accompagnata da una piccola ricarica energetica come un frutto, qualche biscotto, cracker o pane e marmellata.

SCENDIAMO IN CAMPO CON LA GIUSTA CARICA

Se avete fatto un pasto completo (primo, secondo piatto, contorno) meglio lasciar passare almeno 3 ore prima di iniziare un allenamento o partecipare a una gara. L'attesa può essere ridotta a due ore, se il pasto è più leggero come un piatto di pasta o riso con sughi semplici (es. al pomodoro o olio e grana) e verdure cotte e frutto. Può essere inferiore alle due ore se si tratta di uno spuntino a base di frutta, o barretta di cerali, cracker e biscotti, una fetta di torta.

PER GLI AGONISTI RISPETTATE I TEMPI

ALLENAMENTI AL MATTINO?

La colazione non deve mancare, (latte, yogurt, pane e marmellata o fiocchi di cereale e un frutto), gli allenamenti inizieranno un'ora e mezza dopo.

ALLENAMENTI DOPO PRANZO?

Prepariamo un pranzo leggero (pasta all'olio e grana, verdura cotta e frutta) e potenziamo gli spuntini a metà mattina (un piccolo panino con ricotta o prosciutto, o cioccolato) e merenda con una tazza di latte o yogurt con cereali o biscotti, o un gelato o budino o un frappè.

ALLENAMENTI DOPO LA MERENDA? Scegliere a merenda alimenti leggeri, facili da digerire come pane, fette biscottate con marmellata, barrette o gallette di cereali o biscotti.	

	ATTENZIONE A INTEGRAZIONI E DIETE FAI DA TE In caso di sport agonistici consultatevi con il pediatra di famiglia prima di correggere l'alimentazione o prendere integratori.

PRONTI PARTENZA … VIA!