



## DOTTORESSA LIMONTA: ALIMENTAZIONE FONDAMENTALE PER IL RENDIMENTO SCOLASTICO

**LECCO** (oro) Ormai la scuola è iniziata da circa un mese ma sono ancora molti gli alunni che faticano a riprendere i consueti ritmi di vita. E' quindi indispensabile affrontare nel modo migliore l'inizio del nuovo anno scolastico con una attenzione particolare alla alimentazione. Quest'ultima è fondamentale per i nostri bambini: una alimentazione sana ed equilibrata può aiutare ad affrontare al meglio le lunghe ore di lezione e a garantire una crescita ed uno sviluppo sano.

Per cominciare bene è indispensabile per i nostri figli fare una **colazione sana e nutriente**. Spesso purtroppo per motivi di tempo, troppi bambini, assecondati dai loro genitori, tendono a saltare questo pasto importantissimo! E' dimostrato che saltare la colazione può determinare ridotta concentrazione, scarso rendimento scolastico e maggiore consumo di snack ipercalorici che espongono i vostri figli a rischio obesità. Esempi di colazione corretta sono:

una tazza di latte eventualmente arricchita con orzo o malto, 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, con frutta fresca e pane; una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga. Anche la **merenda dell'intervallo** è importante: l'ideale sarebbe un frutto, un pacchetto di crackers oppure un panino liscio. Per quanto riguarda il **pranzo a casa** questo deve seguire le classiche linee guida della nostra dieta mediterranea con pa-

sta o riso (nelle quantità giuste che dipendono dall'età del bambino stesso e dal suo tipo di attività motoria), un secondo proteico (carne o pesce o legumi o uova o formaggio) più un contorno di verdura e un frutto. Se il pranzo avviene nelle mense scolastiche, evitare di riproporre a cena gli stessi piatti e, se possibile, cambiare il tipo di fonte proteica. Per quanto riguarda la **merenda pomeridiana** ricordiamoci che una merenda è più che sufficiente a metà pomeriggio: purtroppo sono troppi i bambini abituati a fare 2 o anche 3 merende in tutto il pomeriggio!

Anche una merendina confezionata può andare bene ma attenzione a consumarne solo una! Ecco quindi quattro consigli: evitate di mangiare davanti alla tv: è provato che si tende a mangiare di più e si rischia di assumere troppe calorie; se il bambino non gradisce la verdura non arrendetevi mai: cercate di riproporla sempre, coinvolgendolo nell'acquisto e nella preparazione delle ricette; cercate sempre di proporre menù vari e non monotoni; ricordatevi che la porzione dei singoli piatti deve tener conto dell'età del bambino: devono essere sempre delle porzioni

"a misura di bambino" e non uguali a quelle dei genitori! Ad esempio per la pasta la porzione per un adulto è di circa 90-100 gr di pasta (peso a crudo). Per un bambino di 6-10 anni non bisogna superare gli 80 gr!! Infine, contro il rischio di obesità e sovrappeso, ricordate di abbinare alla sana alimentazione una regolare attività fisica!

### **Dottoressa Daniela Limonta**

Via Montegrappa, 10/D

Tel. 347.5786767

[www.danielalimonta.it](http://www.danielalimonta.it)

Lo studio della Limonta è anche su [www.rigagialla.it](http://www.rigagialla.it)