

Energia e nutrimento nei pasti dei bambini

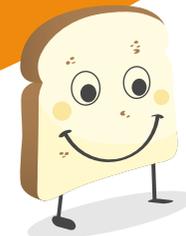


Energia e nutrimento nei pasti dei bambini

GOOD MORNING!



eat healthy!



La prima colazione è molto importante per i bambini perché ha la funzione di fornire loro l'energia necessaria per affrontare la mattinata sempre intensa tra studio, sport e varie attività. È quindi fondamentale dare ai propri figli l'energia e i nutrienti di cui hanno bisogno sin dal mattino.

Vari studi hanno evidenziato che i bambini e gli adolescenti che fanno quotidianamente una prima colazione ricca e bilanciata sono più attenti a scuola e ottengono prestazioni intellettuali e sportive migliori per tutta la mattinata. Al contrario, i bambini che saltano, o che fanno una colazione scarsa di energia, sono meno concentrati e più stanchi. La prima dovrebbe essere composta da:

- Latticino (*latte di vacca, yogurt, kefir*) oppure tisana;
- Cereali in fiocchi, fette biscottate, pane, biscotti;
- Un frutto, marmellata, miele

Sono importanti anche i due spuntini giornalieri, da svolgere a metà mattina e a metà pomeriggio, per evitare episodi di stanchezza e di scarsa concentrazione. Lo spuntino di metà mattina può essere composto da: cracker, frutta fresca,

I ♥ CHOCOLATE



frutta secca o da un cubetto di grana mentre quello di metà pomeriggio si consiglia di farlo più abbondante e quindi di prediligere un panino con affettato magro, olio e pomodorini, formaggio spalmabile, tonno.

Per quanto riguarda i pranzi e le cene è importante che siano completi da un punto di vista nutrizionale e quindi composti da:

- Fonte di carboidrati (*pasta, riso, altri cereali, pane, patate*)
- Fonte di proteine (*carne, pesce, uova, legumi, formaggi*)
- Fonte di grassi (*olio di oliva extravergine*)
- Verdura

Ecco un esempio di come abbinare le fonti proteiche tra pranzo e cena:

Pranzo	Cena
Uovo/ Formaggio magro	Legumi
Pesce	Carne bianca
Legumi	Uova
Carne bianca	Pesce/ Formaggio magro
Carne rossa	Legumi

