

# La buona scuola inizia...

# a tavola

ALIMENTAZIONE SE, DURANTE LE VACANZE, I NOSTRI RAGAZZI SI SONO CONCESSI QUALCHE ECCESSO IN CIBO, DOLCI O GELATI, È TEMPO DI RIMETTERLI IN FORMA. FACENDO COSÌ...



**IL NOSTRO ESPERTO**

Dott. Valerio Ceccaroni  
Ideatore e fondatore  
dell'Accademia  
dell'alimentazione sportiva



**IL NOSTRO ESPERTO**

Dott. Roberto Vannicelli  
Direttore scientifico  
dell'Accademia  
dell'alimentazione sportiva

DI ANDREA GIAMBRUNO

**R**ientro a scuola, dopo i mesi di vacanze estive, può rappresentare, per i nostri figli, un motivo di stress emotivo ma soprattutto fisico. A sostenerlo è il dottor Valerio Ceccaroni, fondatore dell'Accademia di alimentazione sportiva: «Durante le vacanze si è ecceduto nel mangiare, dolci e gelati sono all'ordine del giorno e, generalmente, si tende a sfalsare anche gli orari tradizionali dei pasti. Molti ragazzi hanno dunque preso peso e fanno più fatica a riprendere le abitudini alimentari sane».

Ecco perché diventa importante seguire alcuni semplici ma basilari consigli: «Molti dei nostri ragazzi, e anche bambini» aggiunge Ceccaroni, «sono ormai in sovrappeso, soprattutto in seguito ad una scarsa attività motoria associata ad una assunzione errata di cibo. Basterebbe un occhio più vigile da parte di genitori, insegnanti ed educatori per porre facilmente rimedio al problema». Per un buon rientro, aiutiamo i nostri ragazzi, con alcuni utili consigli alimentari, corredati da tre «schemi per un pasto corretto» proposti dal dottor Roberto Vannicelli, direttore scientifico dell'Accademia, suddivisi nelle tre fasce d'età: per elementari (6-10 anni); scuole medie (11-13 anni) e il biennio superiore (14-16 anni).



## COLAZIONE

La prima colazione è di fondamentale importanza e deve rappresentare almeno il 20% delle calorie che i vostri figli andranno ad ingerire nell'arco della giornata. Spesso, purtroppo, **la fretta li porta a consumare una merendina o un succo di frutta in maniera veloce e scriteriata.** È importante invece, per un buon funzionamento muscolo-scheletrico, unire i carboidrati (pane, cereali) alle proteine (latte e derivati). Sono disponibili in commercio anche barrette ai cereali, che possono rappresentare una valida alternativa ai cereali classici che consumiamo con il latte. Per i bambini più grandi, dagli 11/12 anni in su, una piccola dose di caffè può invece stimolare l'apprendimento. Ottimo, dunque, il latte «macchiato» con caffè.

Vostro figlio avrà le energie per affrontare al meglio la giornata.

## INTERVALLO

Lo snack di metà mattinata deve apportare gli elementi nutritivi in grado di rendere l'organismo efficiente fino al pranzo. Bandite: focacce, pizze o patatine fritte. Sono piene di grassi e appesantiscono il fisico. Importante, invece, assumere vitamine, sali minerali e zuccheri, perché facilitano il dinamismo fisico e mentale. Meglio, la torta fatta in casa o le merendine di tipo biologico.

## PRANZO

Dopo le fatiche della mattinata, il pranzo è il momento in cui riacquistiamo un po' di energia. Se, nel pomeriggio bisogna fare attività motoria o studiare, sa-

rebbe meglio mangiare i cosiddetti **carboidrati complessi, ovvero pasta e riso.** Anticipandoli, magari, con un piatto di verdure cotte al vapore, altamente vitaminiche e con la funzione di «aprire» lo stomaco. 2/3 volte a settimana è giusto chiudere il pranzo con un formaggio leggero (tipo certosa). In questo modo, la glicemia resterà stabile per un periodo lungo della giornata e non risentiremo di squilibri pomeridiani. **Ecco perché non serve assolutamente aggiungere un secondo piatto a pranzo!**

## MERENDA

Ricordate che la frutta va sempre bene, dunque anche alle ore 17; le vitamine in essa contenute tendono ad essere «distrette» durante la digestione. È impor-

tante per le nostre esigenze metaboliche, che sia sempre ingerita lontano dai pasti tradizionali. Altrettanto fondamentale è che lo spuntino di metà pomeriggio non impegni troppo il fegato appesantendo le attività motorie e cerebrali del vostro ragazzo. **Questo momento serve solo a reintegrare le forze e le energie** spese fin qui nell'arco della giornata. Ecco perché sarebbe preferibile somministrare proteine, contenute ad esempio nel latte o nei suoi derivati, evitando ogni eccesso calorico. Ultimamente, sugli scaffali dei supermercati troviamo anche valide soluzioni, come i biscotti poco calorici. Una monodose composta da 4 biscotti va benissimo accompagnata da una tazza di tè. La cioccolata fa bene, anche a livello psicofisico; basta non superare la

quantità consigliata che è di 3/4 volte a settimana. Considerate che, una tavoletta da 25/30 gr, è l'ideale per la merenda del vostro bimbo. Va bene anche la famosa crema di nocciole spalmata su una fetta di pane, meglio se di farina integrale.

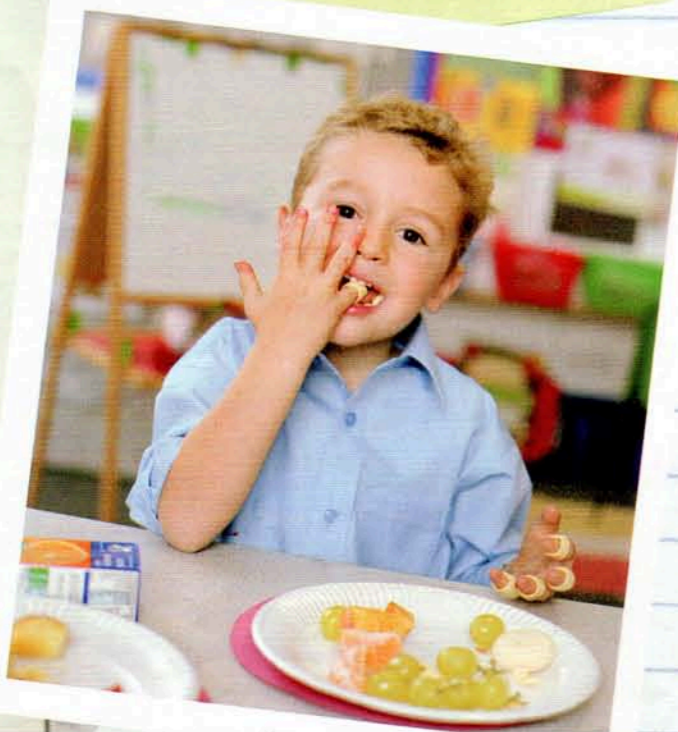
## CENA

La cena deve essere leggera e misurata, cercando di bilanciare le eventuali carenze nutrizionali verificatesi durante la giornata. È preferibile iniziare con verdura od ortaggi crudi o cotti al vapore. Quando ai nostri ragazzi le verdure non piacciono, è bene usare un trucco nella preparazione «nascondendo i vegetali»; i bambini accettano di buon grado queste preparazioni: pasta al pomodoro, patate al forno, puree,

fagiolini. I bimbi non amano masticare a lungo e vogliono vedere sempre ciò che mangiano. Evitate dunque di presentar loro la verdura in forma troppo solida; evitate i fili dei fagiolini e provate a miscelare la verdura, direttamente con la pietanza. Ad esempio, nel pesto o nelle polpette. Il piatto seguente sarà rappresentato da carne (2-3 volte alla settimana rossa, per il resto bianca) o pesce. Anche le uova sono importanti: molto sane, hanno un alto contenuto proteico. Attenti a non esagerare: mai più di 4 uova a settimana. Il tuorlo contiene difatti, molto colesterolo. In questo modo abbiamo «preparato» 5 pasti nell'arco della giornata con una buona suddivisione tra carboidrati (circa il 60% del totale), proteine (15%) e grassi (25%).

## Acqua sì, bibite no

Ovviamente, un'altra componente fondamentale è costituita dai liquidi. Il nostro organismo contiene un'altissima percentuale di acqua, dove si svolgono tutte le funzioni metaboliche enzimatiche necessarie per la nostra sopravvivenza. Cercate di limitare il più possibile l'assunzione di bibite gassate, ricche di zuccheri. Se vostro figlio ne è goloso «viziatelo» concedendogliene un bicchiere al giorno.



## PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE ALLE...

### Elementari

#### colazione

- 150 ml di latte
- Un frutto di stagione
- 2 cucchiaini di miele spalmati su una fetta di pane integrale
- 2 fette biscottate integrali
- Cereali sfusi

#### intervallo

- 2 frutti di stagione

#### pranzo

- 1 piatto di verdure miste cotte al vapore
- 80/85 gr di pasta o riso con condimento a scelta

#### merenda

- 1 yogurt più tramezzino integrale bresaola o prosciutto crudo

#### cena

- 1 piatto di verdure ed ortaggi crudi e al vapore
- 100-120 gr di carne rossa

### Medie

#### colazione

- 150 ml di latte. Bene anche il latte macchiato
- 1 frutto di stagione o spremuta di 2 arance
- 1 fetta di pane integrale con miele o marmellata
- Cereali sfusi. In alternativa, 2 barrette ai cereali

#### intervallo

- plum cake o merendina integrale

#### pranzo

- 1 piatto di verdure crude o cotte al vapore
- 80/85 gr di pasta o riso con condimento a scelta
- 100 gr di certosa

#### merenda

- 1 yogurt più un tramezzino integrale, bresaola o prosciutto crudo e tonno

#### cena

- 1 piatto di verdure ed ortaggi crudi e al vapore
- 100-120 gr di carne rossa



### Bienno superiore

#### colazione

- 150 ml di latte. Ottimo anche il cappuccino
- 1 frutto di stagione o spremuta di pompelmo

- 4 fette biscottate integrali con miele o marmellata
- Cereali sfusi. In alternativa 2 barrette ai cereali

#### intervallo

- 1 Plum cake o merendina integrale o biologica

#### pranzo

- 1 piatto di bresaola e verdure
- 80/85 gr di pasta o riso con condimento a scelta
- 100 gr di certosa o formaggio molle

#### merenda

- 1 fetta di crostata con tè. In alternativa: tonno e bresaola, oppure, una coppa di gelato

#### cena

- 1 piatto di verdure ed ortaggi crudi e al vapore
- 100-120 gr di carne rossa.

