

I consigli per la buona alimentazione

- Finite le vacanze è bene ripristinare una regolarità negli orari del consumo dei pasti
- Fare sempre la prima colazione, che è il pasto metabolicamente più importante, e aiuta a mantenere un buon livello di attenzione e concentrazione a scuola.
- Ogni cultura ha la sua colazione, ma in ogni caso è importante non far mancare mai carboidrati integrali: pane e fette biscottate integrali vanno benissimo. Meglio non i cornflakes, eccessivamente zuccherati e ricchi di sale.
- La merenda di metà mattina non è essenziale quanto uno dei tre pasti principali, ma è utile perché spezza il digiuno. Un frutto per merenda va benissimo, sia metà mattina che a metà pomeriggio.
- Il pranzo deve essere il pasto più importante e quantitativamente più abbondante della giornata. La tendenza di oggi è che lo sia cena, ma è un errore.
- Il pranzo della mensa andrebbe consumato, è bilanciato quantitativamente e qualitativamente secondo le linee guida ministeriali
- Gli integratori per migliorare le performance di memoria e attenzione non hanno alcuna utilità. I bambini e i ragazzi, a meno che non abbiano un problema medico, assumono tutti i nutrienti di cui hanno bisogno con una dieta varia e bilanciata.