

**LA COLAZIONE PRIMA DI ANDARE A SCUOLA:**

**I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER PARTIRE CON IL PIEDE GIUSTO**

*Cosa portare in tavola per aiutare bambini e ragazzi a trovare la giusta energia prima dell’impegno scolastico. E come rendere speciale il risveglio dei piccoli? Con l’aiuto del dott. Piretta, nutrizionista gastroenterologo, e di Simona Vanetti, psicologa, su* [*www.iocominiciobene.it*](http://www.iocominiciobene.it) *(blog dedicato al primo pasto della giornata), tanti consigli per i genitori alle prese con il rientro a scuola.*

Partiamo con un dato positivo: **i bambini italiani fanno (quasi) sempre colazione a casa**, secondo quanto emerge da una ricerca dell’Osservatorio **Doxa-Aidepi “Io comincio bene”.** Vediamo ora come aiutare i genitori a vivere con serenità il primo pasto della giornata con consigli e idee da copiare, in compagnia di **Luca Piretta, nutrizionista gastroenterologo** e **docente dell’Università Campus Bio-Medico di Roma**, e di **Simona Vanetti**, **psicologa, formatrice** e co-fondatrice di **Lallafly**, il  portale di per-corsi formativi per genitori.

**1.RISPETTARE I GUSTI DEL BAMBINO (MA LA SPESA LA FA MAMMA)**

È importante che i genitori assecondino le preferenze dei più piccoli, senza **mai forzarli e aiutandoli a imparare ad ascoltare il proprio corpo**. “*Date fiducia ai vostri figli* – consiglia Simona Vanetti, psicologa – *quando un bambino ci comunica ciò che vuole, non partiamo subito con le nostre idee e proposte, ma restiamo* ***disponibili all’ascolto***”. Quindi decidono i piccoli? ”*No,* ***siamo noi genitori a porre il confine e scegliere cosa c’è nella dispensa****, sta a noi mettere a disposizione alcuni cibi piuttosto di altri*.”

**2. IL MENU’ A COLAZIONE: CARBOIDRATI, LATTE E FRUTTA**

Vediamo ora come dovrebbe essere composto il menù ideale: “*Il mix corretto è dato da* *cereali (pane, fette biscottate, biscotti o cereali da prima colazione) che apportano zuccheri a lento rilascio e danno energia per tutta la mattina*” –spiega il prof. Piretta, nutrizionista. Non va trascurata, poi, la presenza del latte o suoi derivati, come lo yogurt: “*apportano la quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà in quantità tutto sommato contenute, e contengono inoltre buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili*”. Per finire un frutto o una spremuta: “*apportano fibre, sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti e acqua. Ma attenzione: scegliete sempre solo frutta di stagione*”.

**3.COLAZIONE, IL REGNO DEL DOLCE**

I vostri figli adorano i dolci? È il primo pasto della giornata il momento giusto per consumarli. **Spazio, dunque, a crostate, ciambelloni, biscotti, prodotti da forno o fette biscottate**. Qualche raccomandazione? “*Riservate  dolci eccessivamente grassi e dessert troppo elaborati ad altre occasioni, come  compleanni o altre ricorrenze, e* ***non aggiungete zucchero al latte****, abituerebbe il bambino, fin da piccolo, ad un gusto eccessivamente dolce*” – consiglia il prof. Piretta.

**4. SE IL BAMBINO PREFERISCE IL SALATO: DUE PROPOSTE PER UN MENÙ EQUILIBRATO**

Ecco un paio di soluzioni se a vostro figlio il classico latte e biscotti proprio non piace: “*Una buona idea è* ***pane e ricotta*** *perché contiene al suo interno anche le proteine del latte. Altrimenti si può proporre del pane con un affettato magro come la fesa di tacchino o la bresaola, da abbinare ad* ***una spremuta o una centrifuga***” – suggerisce il nutrizionista.

**5.INSIEME A COLAZIONE (ANCHE A DISTANZA)**

Ecco qualche suggerimento della dott.ssa Vanetti per **far sentire la nostra presenza anche se non possiamo esserci al momento del risveglio dei bambini**: “*nascondete* ***una sorpresina sotto la tazza****, potrà essere uno stiker, un fermaglio, un piccolo origami, un dolcetto, e, per i più grandi, un bigliettino: è un modo per far sentire tutto il nostro affetto appena i bimbi sono svegli*. *Oppure* ***lasciate un vostro oggetto in custodia al bambino per tutto il giorno****, che verrà riconsegnato la sera quando ci si ritrova tutti insieme. È un modo per il piccolo di prendersi cura di qualcosa di vostro e sentirvi vicini.”* Un’altra idea molto carina è poi la **“striscia dei baci”**: “*basta prendere una striscia di cartoncino colorato e dividerlo in 7 riquadri, uno per ogni giorno della settimana. Spiegate al vostro bambino che ogni mattino al risveglio il papà o la mamma lasciano in quel riquadro un ‘bacio’, può essere un piccolo adesivo o un disegnino. Lo stesso dovrà fare il bambino. In questo modo, alla fine della settimana, avrete creato una striscia di baci mandati e ricevuti, e sarete pronti per iniziarne una nuova.*”

**6. LA COLAZIONE CHE AIUTA … L’AUTOSTIMA**

Un modo per dare la carica a vostro figlio più grande preoccupato per l’interrogazione o in piena crisi adolescenziale? “*Nonostante i ragazzi siano spesso sfuggenti e parlino poco, soprattutto di sentimenti –* racconta la psicologa - *provate a lasciare di tanto in tanto* ***bigliettini con ‘mamma/papà ti vuole bene’****, ‘ti amo per ciò che sei non per i risultati che hai’… saranno un grande nutrimento per la loro autostima.”*

**7. SE LA COLAZIONE PROPRIO NON VA GIÙ: UNA QUESTIONE DI RITMO**

Ogni mattina la colazione diventa una lotta e il bambino non vuole sentirne parlare? Potrebbe essere questione di “ritmo”, spiega la dott.ssa Vanetti: “*Quando ascoltiamo una musica, il ritmo è importantissimo. Lo stesso vale per i* ***ritmi giornalieri****:* ***disarmonie e stonature rendono difficile la quotidianità.*** *Occorre allora capire qual è il ritmo migliore per nostro figlio e prestare attenzione ad una serie di aspetti: l’ora in cui va a dormire, cosa ha mangiato la sera prima, se viene rispettato l’orario del pasto, se si sveglia troppo presto o, al contrario, al mattino ha troppo sonno, e regolarsi di conseguenza*.”

**8. IL VALORE DELL’ESEMPIO**

Ci lamentiamo di nostro figlio recalcitrante davanti alla sua colazione, ma siamo i primi a prendere un caffè al volo prima di scappare in ufficio? Ecco, in questo caso, non ci resta che cambiare le nostre abitudini: “*Talvolta i* ***nostri figli sono come degli specchi****: non possiamo pretendere sorrisi, chiacchiere e buon appetito al mattino se ci se ci aggiriamo per casa con l'occhio spento e assonnato e al massimo  ingurgitiamo del caffè velocemente –* raccomanda la psicologa - *Sta a noi dare il buon esempio, mettendo in tavola prodotti adeguati e sani, e prendendo il giusto tempo.”*

***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da AIDEPI* (*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*, *primo polo associativo del settore alimentare nazionale, che vive sul blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*.  L’obiettivo è promuovere il valore della “buona” prima colazione attraverso la condivisione di storie, curiosità, informazioni che vedono protagonista il primo pasto della giornata, fondamentale per una corretta alimentazione.*