

GENITORI

LA COLAZIONE DEI BAMBINI



La colazione è uno dei pasti **più importanti** nella giornata dei bambini e non dovrebbero **mai saltarla**. È anche un momento di **serena convivialità** in famiglia, dove i genitori possono contemporaneamente stare con i bambini ed educarli all'abitudine di consumare sempre una corretta colazione del mattino. Vediamo tutto quello che la mamma e il papà dovrebbero sapere su questo irrinunciabile pasto.

Che cos'è e a cosa serve?

La **colazione** è il **primo pasto della giornata** e circa il **20%** dell'energia giornaliera dei bambini dovrebbe essere fornita dagli alimenti consumati proprio durante questo importante pasto. La colazione serve a **"rompere" il digiuno** della notte e a **fornire** ai bambini **l'energia e i nutrienti** necessari per affrontare le attività della mattinata: la scuola, il gioco, lo sport, etc.

Come deve essere composta?

Una colazione corretta dovrebbe prevedere:

- **Una tazza di latte vaccino non zuccherato** (il latte contiene naturalmente il suo **zucchero**, cioè il lattosio). In alternativa, **un vasetto di yogurt bianco intero** che generalmente è ben tollerato dagli **intolleranti al lattosio** poiché ne contiene piccole quantità. Meglio evitare gli yogurt aromatizzati e zuccherati, soprattutto quelli che contengono dolcificanti di sintesi. Se il bambino non gradisce il gusto naturale di questi alimenti, la mamma o il papà possono insaporire il latte con un cucchiaino di cacao amaro oppure con cannella o vaniglia, mentre allo yogurt possono aggiungere uno o due quadratini di cioccolato fondente (70% di cacao). Vuoi sapere **quanto zucchero mangia ogni giorno il tuo bambino e quanto invece ne dovrebbe assumere?** Verificalo [qui](#).
- **Una porzione di cereali** scegliendo tra: cereali da colazione (es. cornflakes, riso soffiato o fiocchi di avena non glassati né zuccherati), pane con burro e marmellata (fare attenzione che sull'etichetta sia dichiarato non meno dell'80%, o meglio il 100%, di frutta), oppure toast con creme di frutta secca (es. crema di mandorle, di pistacchi o nocciole) senza **grassi idrogenati** e **zuccheri aggiunti**. Si possono anche consumare mix di cereali, frutta secca e disidratata come il **muesli**, ma assicurandosi sempre che non vi siano zuccheri aggiunti. Una volta a settimana, invece, si può proporre una fetta di torta casalinga semplice come **questa**. Evitare merendine e biscotti industriali perché contengono, di solito, molti zuccheri e grassi.
- **Un frutto fresco di stagione**. I bambini più grandi possono mangiare una **macedonia** non zuccherata (la frutta contiene naturalmente il suo zucchero, cioè il fruttosio) oppure aggiungere una dadolata allo yogurt, mentre quelli più piccoli, onde evitare il **soffocamento**, possono consumare **frullati di frutta** con acqua o latte (fatti e bevuti al momento per non perdere i nutrienti) oppure una mousse di frutta senza zucchero o miele. Via libera a **spremute di agrumi** (fatte e bevute al momento) ed evitare invece i **succhi di frutta** perché, anche se sulla confezione c'è scritto "senza zuccheri aggiunti", contengono naturalmente fruttosio.

La colazione salata

Alcuni bambini, di prima mattina, preferiscono mangiare salato e, in ogni caso, sarebbe consigliabile **fare due colazioni salate a settimana**, da alternare a quelle dolci per avere una dieta più varia.

Ecco, quindi, qualche idea sfiziosa per una colazione salata equilibrata e nutriente:

- **Pane con pomodoro**, un cucchiaino di **olio extravergine di oliva**, **origano e Grana Padano DOP** (grattugiato per i bambini piccoli e in scaglie per quelli più grandicelli). Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, minerale indispensabile per le ossa e i denti; contiene inoltre buone **proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** importanti come **B2 e B12** (quest'ultima fondamentale per la formazione del midollo osseo, del sistema nervoso e per la produzione di globuli rossi) e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.
- **Toast con hummus di ceci**, un modo originale e creativo per far mangiare i legumi ai bambini.
- **Una fetta di focaccia al rosmarino** fatta in casa, in modo da controllare meglio le quantità di olio e **sale**.
- **Plumcake o muffin salati alle verdure** (zucchine, peperoni, melanzane, spinaci, etc.) e Grana Padano DOP, ideali anche per i bambini a cui non piacciono tanto le verdure.

Qui puoi trovare altri gustosi spunti per la colazione, sia dolce che salata:

[colazione con pane di banane](#)

[colazione con pancake classico](#)

[colazione con schiacciata d'uva](#)

[colazione con muffin dell'amicizia](#)

[colazione con spirali di pane](#)

[colazione con pandolce di noci](#)

Colazione abbondante o troppo scarsa: cosa succede?

Diversi studi dimostrano come la colazione condizioni i pasti successivi, influenzando il ritmo di fame e sazietà nell'arco dell'intera giornata. Un'abituale colazione troppo abbondante, soprattutto ricca in zuccheri e grassi, è sconsigliata per i bambini a rischio di obesità e sovrappeso perché potrebbe peggiorare la loro condizione. Al contrario, una colazione troppo scarsa **non fornisce le energie necessarie** al bambino per svolgere in maniera ottimale le proprie attività mattutine. Inoltre, i bambini che solitamente saltano questo pasto, nel tempo, mostrano un aumento di peso maggiore rispetto ai bimbi che fanno colazione usualmente. Verifica [qui](#) il BMI (Indice di Massa Corporea) del tuo bambino e scopri se è in salute.

Cosa comprare al supermercato per la colazione?

Cibi per la colazione di ogni giorno, dolce e salata:

- Latte vaccino.
- Yogurt bianco intero.
- Cereali o muesli senza zuccheri aggiunti e grassi idrogenati.
- Pane preferibilmente non confezionato (tipo pane in cassetta).
- Frutta e verdure fresche di stagione.
- Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti.
- Marmellata con l'80%-100% di frutta.
- Creme di frutta secca non zuccherate e con soli grassi naturali.
- Formaggi stagionati come Grana Padano DOP, ricotta o formaggi freschi come stracchino, crescenza o mozzarella.
- Legumi per hummus (ceci, fagioli, lenticchie, piselli).
- Uova per la preparazione di torte casalinghe, focacce, pancake, crepes, muffin, plumcake, etc. (alimenti da consumare una volta a settimana, ad esempio di domenica).

Cibi per la colazione da consumare con moderazione:

- Succhi di frutta zuccherati.
- Yogurt aromatizzati e zuccherati con dolcificanti sintetici.
- Cereali da colazione glassati e zuccherati (es. riso soffiato al cioccolato, anellini di mais ricoperti di miele, palline al cioccolato, etc.).
- Merendine.
- Biscotti industriali.
- Marmellate con zuccheri aggiunti.
- Creme di frutta secca zuccherate e contenenti grassi idrogenati.
- Mousse di frutta zuccherate.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica