

GENTORI

## LA COLAZIONE MIGLIORA L'APPRENDIMENTO DEI BAMBINI



La colazione è uno dei tre pasti principali della giornata e in età scolare è in grado di influire in maniera positiva sull'apprendimento e il rendimento scolastico. Scopriamo il perché.

### Una colazione ricca di nutrienti fa bene al corpo e alla mente

Dopo 10-12 ore di sonno, l'organismo dei bambini e dei ragazzi è a digiuno da parecchio tempo. La prima colazione ha quindi 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. Infatti, pochi sanno che il cervello, che rappresenta il 2% del nostro peso corporeo, consuma circa il 20% delle kcal che ingeriamo ogni giorno. Per far funzionare al meglio il cervello, la prima buona norma è **consumare carboidrati (o zuccheri)** - contenuti in cereali, frutta, latte e latticini - che forniscono un appropriato nutrimento al cervello.

Uno studio condotto dall' *American Dietetic Association* ha evidenziato che i bambini e gli adolescenti che fanno quotidianamente una prima colazione ricca e bilanciata (composta da cereali, latte e derivati e frutta) 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 "fiacchi" durante l'esercizio fisico, fino ad avere momenti di sonnolenza. Le loro giornate scolastiche, piene di impegni e di "cose nuove da imparare", potrebbero così diventare improduttive.

### Cosa scegliere per la colazione?

Secondo le norme della sana e corretta alimentazione la colazione dovrebbe apportare circa il 20-25% del fabbisogno calorico giornaliero. Gli alimenti che non devono mai mancare sulle tavole al mattino sono:

- **Frutta, zucchero, miele, marmellata: forniscono energia di pronto impiego; la frutta in particolare è ricca di vitamine e minerali, importantissimi per l'organismo dei bambini.**
- **Pane, fette biscottate, cereali, biscotti: forniscono energia a lento rilascio che accompagna i bimbi fino alla merenda di metà mattina;**
- **Latte, yogurt fonti di proteine e calcio, ottimi per accompagnare una colazione dolce. Per una variante salata si possono sostituire con Grana Padano che è un concentrato di latte e apporta proteine ad alto valore biologico, vitamine e minerali ed è la fonte più ricca di calcio tra i latticini.**

Una buona colazione per i vostri bambini potrà quindi essere composta, per esempio, da un bicchiere di latte, una ciambella fatta in casa e un frutto di stagione. Questi alimenti apportano i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) che dovrebbero essere sempre presenti in ogni pasto e in equilibrio tra loro.

La quantità di calorie che il vostro bambino dovrebbe assumere in una giornata è indicata nella tabella.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

### **Elaborazione sintetica da fonte SINU ( Società Italiana Nutrizione Umana)**

*I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.*

#### **Come rendere la colazione nutriente e divertente?**

Qualunque sia il motivo, sempre più persone “saltano” la colazione. Numerose ricerche dimostrano, infatti, che in Italia la colazione è un pasto sottovalutato, o spesso addirittura dimenticato. Avete mai pensato a come questa cattiva abitudine si riflette sui vostri figli? È importante **educare i bambini e far capire loro perché è importante mangiare prima di andare a scuola**. Ovviamente, i genitori dovranno compiere il piccolo sforzo di sedersi a tavola con i bimbi per 15-20 minuti prima di andare al lavoro, e mangiare con loro per dare il buon esempio. Questo sarà anche un piacevole momento di socializzazione familiare!

Per la colazione è importante proporre loro dei cibi che siano “piacevoli” sia al gusto sia alla vista. La colazione non va quindi presentata come un pasto monotono e stereotipato, ma è possibile renderla varia e allegra, ricca di frutti e colori di stagione, sempre diversa e invitante, facendo attenzione che si assumano le giuste calorie, né poche né troppe.

#### **Prima colazione per combattere il sovrappeso e la carenza di vitamine.**

I bambini che non fanno una colazione completa, ricca ed **equilibrata** in nutrienti, corrono un maggior rischio di diventare **sovrappeso**. L'*American Dietetic Association* ha dimostrato infatti che i bambini e gli adolescenti di peso normale che fanno regolarmente colazione sono meno predisposti a sviluppare obesità in età adulta.

Inoltre, altri studi hanno rilevato che i ragazzi che non fanno colazione assumono bassi livelli di **vitamine** e **minerali**, poiché il mancato apporto durante la colazione non viene poi soddisfatto nel resto della giornata.

La colazione è uno dei tre pasti principali della giornata e in età scolare è in grado di influire in maniera positiva sull'apprendimento e il rendimento scolastico. Scopriamo il perché.

#### **Una colazione ricca di nutrienti fa bene al corpo e alla mente**

Dopo 10-12 ore di sonno, l'organismo dei bambini e dei ragazzi è a digiuno da parecchio tempo. La prima colazione ha quindi 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. Infatti, pochi sanno che il cervello, che rappresenta il 2% del nostro peso corporeo, consuma circa il 20% delle kcal che ingeriamo ogni giorno. Per far funzionare al meglio il cervello, la prima buona norma è **consumare carboidrati (o zuccheri)** - contenuti in cereali, frutta, latte e latticini - che forniscono un appropriato nutrimento al cervello.

Uno studio condotto dall'*American Dietetic Association* ha evidenziato che i bambini e gli adolescenti che fanno quotidianamente una prima colazione ricca e bilanciata (composta da cereali, latte e derivati e frutta) 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 “fiacchi” durante l'esercizio fisico, fino ad avere momenti di sonnolenza. Le loro giornate scolastiche, piene di impegni e di “cose nuove da imparare”, potrebbero così diventare improduttive.

#### **Cosa scegliere per la colazione?**

Secondo le norme della sana e corretta alimentazione la colazione dovrebbe apportare circa il 20-25% del fabbisogno calorico giornaliero. Gli alimenti che non devono mai mancare sulle tavole al mattino sono:

- **Frutta, zucchero, miele, marmellata: forniscono energia di pronto impiego; la frutta in particolare è ricca di vitamine e minerali, importantissimi per l'organismo dei bambini.**
- **Pane, fette biscottate, cereali, biscotti: forniscono energia a lento rilascio che accompagna i bimbi fino alla merenda di metà mattina;**
- **Latte, yogurt fonti di proteine e calcio, ottimi per accompagnare una colazione dolce. Per una variante salata si possono sostituire con Grana Padano che è un concentrato di latte e apporta proteine ad alto valore biologico, vitamine e minerali ed è la fonte più ricca di calcio tra i latticini.**

Una buona colazione per i vostri bambini potrà quindi essere composta, per esempio, da un bicchiere di latte, una ciambella fatta in casa e un frutto di stagione. Questi alimenti apportano i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) che dovrebbero essere sempre presenti in ogni pasto e in equilibrio tra loro.

La quantità di calorie che il vostro bambino dovrebbe assumere in una giornata è indicata nella tabella.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

#### **Elaborazione sintetica da fonte SINU ( Società Italiana Nutrizione Umana)**

*I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.*

#### **Come rendere la colazione nutriente e divertente?**

Qualunque sia il motivo, sempre più persone “saltano” la colazione. Numerose ricerche dimostrano, infatti, che in Italia la colazione è un pasto sottovalutato, o spesso addirittura dimenticato. Avete mai pensato a come questa cattiva abitudine si riflette sui vostri figli? È importante **educare i bambini e far capire loro perché è importante mangiare prima di andare a scuola**. Ovviamente, i genitori dovranno compiere il piccolo sforzo di sedersi a tavola con i bimbi per 15-20 minuti prima di andare al lavoro, e mangiare con loro per dare il buon esempio. Questo sarà anche un piacevole momento di socializzazione familiare!

Per la colazione è importante proporre loro dei cibi che siano “piacevoli” sia al gusto sia alla vista. La colazione non va quindi presentata come un pasto monotono e stereotipato, ma è possibile renderla varia e allegra, ricca di frutti e colori di stagione, sempre diversa e invitante, facendo attenzione che si assumano le giuste calorie, né poche né troppe.

#### **Prima colazione per combattere il sovrappeso e la carenza di vitamine.**

I bambini che non fanno una colazione completa, ricca ed **equilibrata** in nutrienti, corrono un maggior rischio di diventare **sovrappeso**. L' *American Dietetic Association* ha dimostrato infatti che i bambini e gli adolescenti di peso normale che fanno regolarmente colazione sono meno predisposti a sviluppare obesità in età adulta.

Inoltre, altri studi hanno rilevato che i ragazzi che non fanno colazione assumono bassi livelli di **vitamine** e **minerali**, poiché il mancato apporto durante la colazione non viene poi soddisfatto nel resto della giornata.