



## La mensa è finita, andate in spiaggia: “Ma occhio agli eccessi alimentari”

Mercoledì 26 giugno 2019



Dopo un anno scolastico passato dietro ai banchi di scuola, per tanti ragazzi è finalmente arrivato il momento della pausa estiva. Primo compito per le vacanze? Continuare a mangiare bene. Nelle precedenti puntate della nostra rubrica, infatti, abbiamo scoperto il ruolo chiave giocato dalle mense scolastiche nell'alimentazione dei bambini. Ecco perché ora, nei mesi dedicati allo svago e lontani dalla routine dei bilanciati pasti del refettorio, per i bimbi è importante conservare un sano equilibrio nutrizionale. Come? Lo abbiamo chiesto a Valentina Bolli, dietista del Comune di Savona.

Buona abitudine che vince, non si cambia. La dietista savonese non ha dubbi: “Durante l'estate è importante continuare con una alimentazione varia ed equilibrata, proprio come in inverno - spiega la dottoressa - dobbiamo cercare di abituare i nostri bambini a consumare pasti completi, con una quota di carboidrati, una di proteine, una di grassi e una di verdure. Durante l'estate, sudando di più, è importante anche prevenire la disidratazione attraverso una fonte aggiuntiva di acqua”. Non solo un giusto equilibrio nutrizionale, per i bambini è importante anche fare attività fisica. Ne avevamo già parlato nella nostra rubrica (QUI) insieme al dottor Amnon Cohen (già primario del reparto di pediatria dell'ospedale San Paolo di Savona) e ce lo conferma in questa intervista anche la dottoressa Bolli: “Sicuramente una buona regola è quella di stimolare i bimbi al gioco all'aperto, limitando l'eccessiva inerzia”

La varietà, poi, torna costantemente quale veicolo ottimale per ottenere un corretto approccio alimentare: “Variare le forme proteiche, tra carne, uova, legumi, formaggi freschi e stagionati, è sempre una buona abitudine - continua la dietista - bisogna cercare di limitare gli insaccati, come i salumi, e incentivare il consumo di pesce. È importante

anche variare le fonti di carboidrati. I cereali, come orzo e farro, in questo periodo si prestano molto per la realizzazione di insalata fredde”.

Lontani dai pasti scelti e controllati delle mense scolastiche (nelle scorse puntate abbiamo visto come vengono realizzati quelli preparati nelle scuole savonesi gestite da CAMST), durante l'estate per i bambini sarà più facile cadere nel circolo vizioso delle sregolatezze alimentari: “Ne è un tipico esempio il classico gelato - racconta Bolli - che può sicuramente rappresentare un'ottima merenda, soprattutto quello artigianale, ma una, al massimo due volte alla settimana e non di più. Si possono anche raggiungere dei compromessi sui gusti, per esempio invitando il bambino a sceglierne uno al gusto di frutta e uno alla crema, privilegiando sempre la coppetta rispetto al cono”. E i ghiaccioli e le granite: “Sono solo fonti di zucchero, non saziano, ma danno un picco glicemico nell'immediato per poi far venire di nuovo fame al bambino”.

È la merenda, quindi, il vero osservato speciale per una corretta dieta estiva: “Bisogna puntare sulla frutta di stagione, invitando i bambini a sceglierla - spiega la dietista - una buona idea, per esempio, potrebbe essere quella di preparare dei ghiaccioli fatti in casa, frullando un po' di frutta e aggiungendo un po' di acqua, ma anche quella di preparare degli spiedini di frutta. Sono idee alternative capaci di coinvolgere i bambini, che in questo modo, oltre a sentirsi partecipi nella preparazione, potranno anche avvicinarsi ad un frutto magari non particolarmente gradito. Lo stesso discorso, ovviamente, vale anche per le verdure”.

Dulcis in fundo, è proprio il caso di dirlo, le bevande zuccherate: “Bisogna fare molta attenzione, anche perché i bambini tendono ad abusarne. Ricordiamoci che i livelli di zuccheri semplici devono essere mantenuti bassi ed è importante limitare drasticamente - magari solo per le occasioni speciali - il consumo di bevande zuccherate” conclude la dottoressa Bolli.

Varietà, coinvolgimento dei bambini nella preparazione dei pasti e sregolatezze alimentari tenute sempre sotto controllo: ecco gli ingredienti vincenti per un equilibrato fabbisogno nutrizionale durante il periodo estivo.

*“Penne al pesto” è il magazine di IVG.it che ogni mercoledì affronta la discussa tematica delle mense scolastiche (savonesi). Raccoglieremo i consigli di professionisti con competenze nel settore della nutrizione ma anche testimonianze di chi, a vario titolo, vive quotidianamente il mondo delle mense scolastiche, offrendo di volta in volta spunti e punti di vista su temi sempre diversi. Infine, in piena sintonia con lo spirito che da sempre contraddistingue il “Vostro” giornale, sarà dato risalto anche alle esperienze dei lettori/genitori: potete scriverci a [pennealpesto@ivg.it](mailto:pennealpesto@ivg.it).*