

DOTTOR SPORT .IT

12.09.07

PEDIATRI, ECCO LA DIETA DEGLI STUDENTI

A colazione pane e cereali, che forniscono carboidrati ricchi di fibra, con yogurt e latte, poi vitamina E e ferro, oltre a vitamina B12, zinco, iodio e omega-3. I pediatri italiani hanno impiegato un paio d'anni per capire come mettere in guardia i ragazzi che vanno a scuola dagli errori che spesso l'alimentazione subisce, con conseguente difficoltà di concentrazione nello studio. Le regole che i pediatri hanno stilato verranno illustrate nel corso del Congresso nazionale dei pediatri (Fimp) in programma a Bologna dal 13 al 15 settembre prossimo. Piccoli trucchi che aiutano il cervello a dare il meglio durante le impegnative ore scolastiche.

<http://www.dottorsport.info/modules/article/view.article.php?1264>