

2007-09-02 18:05

ADESSO ORARI REGOLARI E CIBI SANI



Dopo un'estate senza orari, con bibite e gelati a volontà, la scuola torna a scandire il ritmo delle giornate. Secondo la Federazione italiana medici pediatri (**Fimp**), sono soprattutto i bambini e i ragazzi fra sette e 14 anni a cadere nelle cattive abitudini alimentari durante le vacanze, quando si tende a esagerare con il consumo di gelati e bevande ricche di glucosio. "Questi sono gli ultimi giorni in cui i bambini possono riprendere in maniera regolare le proprie abitudini", osserva il presidente della **Fimp**, Giuseppe Mele. "Devono mangiare frutta e verdura e andare a dormire presto per prepararsi alla mattina.

La prima colazione è fondamentale per avere una buona performance di rendimento e concentrazione durante le ore di scuola". Il ritorno a scuola e agli orari regolari deve essere, secondo i pediatri, anche l'occasione per impostare le regole di un'alimentazione corretta. Ad esempio, frutta e verdura non dovrebbero mai mancare. Eppure, secondo un'indagine svolta dalla **Fimp**, di frutta e verdura i giovanissimi ne mangiano molto poche.

I risultati della ricerca, condotta su oltre 2.000 bambini e ragazzi (1.028 fra 7 e 10 anni e 1.012 fra 11 e 14 anni) in collaborazione con l'Osservatorio nutrizionale grana padano, saranno presentati nel **congresso** della **Fimp**, in programma a Bologna dal 13 al 15 settembre. Fra i dati principali, emerge che bambini e ragazzi mangiano meno frutta e verdura rispetto agli adulti: alle quasi 2,5 porzioni di ortaggi e 1,7 di frutta per gli adulti, corrispondono per i giovanissimi rispettivamente 1,5 e 1,4 porzioni al giorno, specie in estate. "Per una corretta alimentazione i bambini devono mangiare yogurt, biscotti poco calorici, noci, pane e cereali per colazione", prosegue Mele.

Per il pranzo sono indicati alimenti ricchi di ferro come fegato, uova, carne, pesce, cicoria e legumi, ai quali associare ribes, peperone giallo e rosso, kiwi, broccoli, fragole e agrumi. Importante è il pesce, specie quello azzurro. E fondamentale è l'equilibrio di proteine, grassi e carboidrati. Perché bambini e ragazzi seguano queste regole è molto importante il ruolo dei genitori: questi dovrebbero, osserva il pediatra Giorgio Pitzalis, della **Fimp**, seguire i figli e dare loro regole ferree in tema nutrizionale.