

---

## Famiglia e Scuola insieme: la colazione – parte II

*A cura della dottoressa Augusta Albertini*

### Tutti a tavola!

È molto importante ritagliare del tempo di qualità da dedicare alla colazione, deve infatti diventare un vero e proprio momento di convivialità all'interno della famiglia, anche rinunciando a qualche minuto di sonno!

I bambini e ragazzi nella crescita acquisiscono le abitudini genitoriali, è importante che i genitori diano il buon esempio e anche loro dovrebbero fare colazione, sedendosi con il figlio intorno a un tavolo apparecchiato.

Un consiglio? Coinvolgere i bambini fin da piccoli nella preparazione del pasto, dall'apparecchiatura alla realizzazione di piccole ricette adatte alla loro età.

Per tutti a modello la dieta mediterranea, con una parte liquida (150 ml di latte, anche con un cucchiaino di cacao amaro o caffè d'orzo, oppure 125 grammi di yogurt bianco senza zucchero) e una solida: una fetta di pane (30-40 grammi) oppure 2/3 fette biscottate integrali con marmellata senza zuccheri aggiunti, miele. Ancora: 3/4 biscotti, 25-30 grammi di cereali o una fetta di torta casalinga magari all'olio, farina integrale, frutta secca e poco zucchero e un frutto fresco, o a pezzetti nello yogurt.

### L'idratazione

Integrare i liquidi dopo il riposo notturno è tanto importante quanto consumare la colazione "solida", è indispensabile il bicchiere di latte, la spremuta di arancia. Qualche volta bevande vegetali come soia, mandorla o cocco.

Una soluzione perfetta per dare un booster vitaminico alla colazione dei bambini sono i centrifugati, questi possono essere realizzati con frutta e verdura.

Per gli adolescenti sperimentare le spezie, per un effetto antiossidante, alcuni esempi:

- Ananas, carote, limone e curcuma
- Mela, cetriolo e cannella
- Ananas, spinaci freschi, limone e zenzero

## Uno sguardo ai nostri vicini - Paese che vai, colazione che trovi!

In Inghilterra la colazione è una vera e propria tradizione, tanto da esportarla nel resto del mondo con il nome “English Breakfast”, all’interno della quale ritroviamo uova, bacon, fagioli, pancake dolci e salati, funghi, pomodori.

In Francia abbiamo l’omelette! Anche questa preparazione può essere dolce o salata, anche abbinata alle verdure.

In Grecia la colazione è fondamentalmente composta dal famoso yogurt greco, miele e noci.

In Spagna la colazione tipica viene chiamata “tostada” e consiste in una salsa di pomodoro spalmata su del pane tostato e accompagnata da un bel bicchiere di spremuta di arancia!

### Augusta ALBERTINI



*Ha conseguito una laurea con lode in Scienze Biologiche presso l’Università degli Studi di Pavia e una laurea specialistica con lode in Scienza dell’Amministrazione e Dietologia – facoltà di Medicina e Chirurgia Università di Pavia.*

- *Costantemente impegnata nella divulgazione scientifica e nel counselling dietologico collabora con diversi Editori (Rizzoli, Giunti, Piemme).*
- *Ha pubblicato numerosi lavori su riviste scientifiche ed è coautore di testi e monografie (Nutrirsi per lo Sport, Alimentazione Sana, Natura Amica).*
- *Ha collaborato a testi del Manuale di Sorveglianza Nutrizionale e Prevenzione*

*dell’obesità pubblicati a cura dell’INRAN ed è coautore delle due ultime edizioni dei L.A.R.N. (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).*

- *Membro di Commissioni Nazionali di Studio per gli alimenti, collaboratrice a ricerche finanziate dal CNR e dal Ministero della Salute nelle aree “Sorveglianza ed Epidemiologia Nutrizionale”.*
- *Socio delle più importanti associazioni scientifiche del settore Nutrizionale, è stata eletta nei Consigli regionali dell’Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, dell’Associazione Italiana di Nutrizione Umana – SINU e ANSISA.*
- *Membro per l’area Universitaria della rete Terra Madre di Slowfood.*
- *Coordinatore Scientifico nella attività di ricerca finalizzata per il Ministero della Salute sulla Sorveglianza Nutrizionale basata su dati locali per la prevenzione della patologia cronico degenerativa.*