
Famiglia e Scuola insieme: la colazione – parte I

A cura della dottoressa Augusta Albertini

Il caso della colazione

Colazione? Un'occasione da non perdere!

Il traguardo? Un'alleanza concreta scuola-famiglia per una sana educazione alimentare.

Tutti i gusti sono giusti? Sì, purché siano meno dolce o moderatamente salata, più integrale e sempre stagionale, più a colori perché anche vegetale.

Spesso preparata a più mani in cucina nel weekend, solitamente affidata alla industria moderna che si orienta sempre di più verso la salute.

La colazione è il primo pasto principale della giornata, necessaria per interrompere il digiuno notturno e dare ai nostri bambini l'energia necessaria, fisica e mentale, per affrontare la giornata. Inoltre, consumare una colazione equilibrata aiuta a prevenire l'obesità infantile.

È fondamentale che in famiglia si assumano, al mattino, le giuste energie per poter affrontare la giornata nel migliore dei modi attraverso una colazione sana e nutriente.

Pertanto, non si deve assolutamente sacrificare la colazione. Molti studi hanno dimostrato che il pasto della mattina influisce in maniera positiva sul rendimento scolastico e che previene il rischio di obesità. Al mattino l'organismo è reduce da un digiuno notturno fino a dieci ore, le riserve energetiche sono esaurite.

Questo primo pasto fornisce all'incirca il 15% 20% della energia giornaliera. Per essere equilibrato deve contenere tutti i principi nutritivi: carboidrati complessi e semplici proteine, minerali fibra vitamine. E pochissimi grassi di buona qualità!

In cosa consiste una colazione equilibrata?

La colazione può essere dolce, salata o mista, purché equilibrata dal punto di vista nutrizionale, deve includere pertanto fonti di carboidrati complessi, da preferire quelli integrali, proteine e grassi così detti "buoni", come i grassi contenuti nella frutta secca.

* Carboidrati complessi. I carboidrati complessi possono essere forniti da diversi alimenti: pane, di grano duro o integrale; cereali dove lo zucchero non deve essere l'ingrediente principale, e possibilmente integrali; biscotti e fette biscottate, meglio integrali.

* Carboidrati semplici: frutta fresca, meglio se di stagione e biologica frutta essiccata miele e composte di frutta, con un alta% di frutta.

* Proteine: latte intero alta qualità; yogurt bianco intero con la frutta aggiunta fresca, più frutta secca

Per il salato: formaggio fresco o una noce di grana, un uovo o anche legumi in crema.

Risultati clinici dimostrano che i bambini che fanno colazione con cereali ad alto contenuto di fibre e vegetali combattono la stipsi l'obesità.

In concreto:

«150 /200 ml di latte o yogurt, biscotti secchi

(50 g), spremuta d'arancia (100 ml) o ad esempio mela (200 g)».

* «Piccoli panini integrali con frittata alle verdure, tè deinato e un frutto di stagione».

* «Budino creme caramel un paio di fette o biscotti e un frutto o spremuta di stagione,

* «Una tazza di latte parzialmente scremato bianco con dei corn flakes o muesli. Oppure uno yogurt intero e muesli, un frutto di stagione o un frullato di vegetali misti di stagione

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.*